

普通高等院校公共基础课规划教材

# 心理健康与大学生活

王 慧 主编

孟婷婷 陈晓倩 副主编

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

## 内 容 简 介

本书紧扣大学生适应社会和发展自我的主题,以心理健康普及教育为目的,紧紧围绕影响大学生人格发展和自我完善的主要心理困惑与难题展开。全书分为6章,涵盖了大学生的心理适应、自我意识、情绪管理、人际交往、学习方法、恋爱心理等方面。每章由心理学经典理论、案例分析、自我测评和拓展阅读等部分组成,在知识、技能和自我认知三个层面帮助大学生更好地认识自我,增强心理健康教育的自觉性、主动性和积极性。

本书内容贴近大学生生活,适合大学生阅读和学习,可以作为大学生心理健康教育的教材,也可以作为大学生自我修养、心理保健的读本。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

## 图书在版编目(CIP)数据

心理健康与大学生生活 / 王慧主编. — 北京: 电子工业出版社, 2018. 12

ISBN 978-7-121-35804-3

I. ①心… II. ①王… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第275718号

策划编辑: 贺志洪

责任编辑: 贺志洪

印 刷: 三河市君旺印务有限公司

装 订: 三河市君旺印务有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 10.25 字数: 544千字

版 次: 2018年12月第1版

印 次: 2018年12月第1次印刷

定 价: 35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 [zlt@phei.com.cn](mailto:zlt@phei.com.cn), 盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式: (010) 88254609 或 [hzh@phei.com.cn](mailto:hzh@phei.com.cn)。

## 《心理健康与大学生活》编委会

主 编：王 慧

副 主 编：孟婷婷 陈晓倩

编委会成员（排名不分先后）

王 慧 孟婷婷 陈晓倩

金 鑫 张 晨 李 晓

李 楠 陈玛莉 张苗苗

蒋 志 楼历月 方邵旭辉





## 前言

17 世纪，英国著名的教育思想家、哲学家洛克在《教育漫话》中曾说：“健康之精神寓于健康之身体，这是对于人世幸福的一种简短而充分的描绘。”《“健康中国 2030”规划纲要》描绘了健康中国的蓝图，并对开展健康教育以及心理健康教育提出了要求。我国心理健康教育起步较晚但是发展迅速，2017 年 5 月，《中国大学生心理健康白皮书》显示：我国大学生的心理健康状况总体较好，但强迫症状、焦虑、恐怖和精神病性四个方面显著高于全国常规水平，说明大学生的心理相对于需要独立面对社会的要求还显脆弱。强化心理健康意识对于大学生的健康成长意义重大，是大学生全面发展的重要内容，是大学生社会责任的体现，同时也是大学生自身发展的内在需求。

为了适应大学生心理健康教育工作的需要，让大学生懂得如何对心理进行自我调适，从而使自己能更加轻松、快乐、积极、自信地去学习和生活，在浙江工业大学重点教材建设项目资助下，我们进行了本书的编写。

本书分为 6 章，涵盖自我认识、情绪管理、人际交往、学习心理、恋爱心理等内容，每章包括理论解读、心理调适技术与方法指导、案例分析、自我测评、课外延伸阅读和推荐资源。本书由王慧、孟婷婷和陈晓倩统筹，第一章由李晓、方邵旭辉负责编写，第二章由张晨、陈玛莉负责编写，第三章由孟婷婷、楼历月负责编写，第四章由王慧、李楠负责编写，第五章由陈晓倩、张苗苗负责编写，第六章由金鑫、蒋志负责编写。本书插画由胡卓妍绘制。

在教材编写过程中，我们参阅和引用了大量的文献资料和专家学者的研究成果，谨此一并致谢。

由于《心理健康与大学生活》教材编写尚处于不断积累经验的过程，加之我们的学术水平的限制，本教材一定还存在着诸多的不足和问题，热忱欢迎广大师生对本教材提出批评意见，以便我们不断修改完善。

编者

2018 年 5 月



# 目 录

## 第一章 敲开这扇心门

一、心理健康对大学生成长发展的意义 .....	3
二、大学生心理健康及其实现途径 .....	5
三、心理问题的分类与心理咨询的范围 .....	12
四、学习本书的建议 .....	14

## 第二章 我是谁

一、解密自我概念 .....	19
二、大学生自我概念的特点 .....	23
三、大学生自我概念的形成途径 .....	24
四、人格、气质、性格与认知风格 .....	27

## 第三章 我想更快乐

一、说说情绪那些事 .....	51
二、管理情绪很重要 .....	56
三、大学生的情绪特点和自我调适 .....	60

## 第四章 我想有个好人缘


一、解读“人际关系” .....	79
二、心理学家的不同解读 .....	80
三、大学生的人际关系 .....	84
四、从 PAC 理论看成功的沟通 .....	90

## 第五章 我想学得更轻松

一、究竟什么是学习 .....	109
二、学习时，我们的心理发生了什么 .....	111
三、大学生学习的有效策略 .....	114

## 第六章 我期待那份爱情

一、认识爱神丘比特 .....	135
二、爱情友情傻傻分不清楚 .....	140
三、好好谈恋爱 .....	140
参考文献 .....	155



## 第一章

# 敲开这扇心门

健康之精神寓于健康之身体，这是对于人世幸福的一种简短而充分的描绘。

——洛克



快到期末了，小C怎么经常不来上课？



小C上学  
期考试成绩不好，  
学生干部又落选，  
情绪一直很低落。



咱们去安慰小C，  
帮助他走出困境吧。



我们都努力过了，  
似乎没什么用，  
我们都很着急。



那让他去找找  
心理辅导老师吧。



对，应该寻求专业  
的心理辅导。



## 一、心理健康对大学生成长发展的意义

健康心态的形成是大学生个体发展的首要任务，以人格的成熟与完善为标志。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格成熟与完善的个体具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，他们以积极进取的人生观作为自己人格的核心，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

### 1. 心理健康是大学生全面发展的主要内容

2016年12月，习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上指出“让学生成为德才兼备、全面发展的人才”。心理健康和人的全面发展有各自深刻的内涵，虽然两者并不是两个同等的概念，但是心理健康是人的全面发展的基础性内容。“注重学生心理健康教育，促进学生身心全面发展”已经成为广大教育工作者的共识。现代社会需要什么样的人才？我们可以给出不同的素质组合来表达当代社会对于人才能力素质的要求，但心理素质是不可或缺的关键性要素，个体的全面发展必然是人的身心素质的全面发展。没有心理健康的发展是不和谐的发展，而是一种片面发展、畸形发展。总之，心理健康也是大学生适应现代社会发展和获得发展成功的需要。

### 2. 维护自身心理健康是大学生社会责任的体现

心理健康不仅关乎个人幸福，也是一种社会责任。心理疾病患者不仅因异常行为给家人造成身体乃至生命上的伤害，还会造成家庭经济状况及家人生活质量的下降、精神负担加重等情况，同时还可能会对他人造成伤害。精神病患者还可能会做出一些伤害他人的举动，如攻击他人，多会对被攻击者的心理和身体造成不同程度的伤害，影响家庭与社会和谐。因此，维护自身心理健康是大学生必须义不容辞地肩负起的社会责任。

### 3. 心理健康是大学生的内在发展需求

每一个人都有自我实现的一种倾向，我们要引导学生充分理解自我实现者的人格特征，并激发他们身上积极正向的能力，聚焦他们的闪光点，通过小改变带来大改变，大改变带来整个身心系统的改变。大学生渴望了解自我，比如，他们非常希望通过心理健康的学习进一步确定自己是否具备内外倾向的特点，他们也希望通过心理健康的科学测量了解自己的情绪状况。总之，学习心理健康的知识可以帮助他们更好地满足了解自我、发展自我的内在需求。

#### 一位大学生的学习体会

一个学期的心理健康学习真的给我带来了一些意料之外的变化，在生活中我们很难感知到变化的存在，但是回过头来看我确实收获颇丰。其中很明显的一点是，我开始能够感知自我，开始思考我是谁，我有什么样的性格，我有什么样的心理诉求，我想要什么，我能做到什么。这样的自我感知使我更加真切地知道自己活在这个世界上，明白自己是一个什么样的人。刚来大学的我还带着高中的稚嫩和天真，一时无法接受和融入正常的大学生活，变得焦虑和烦躁。我脾气向来较为暴躁，通过心理健康课程的学习，我开始关注自己的情绪变化，寻找情绪变化的原因，以及解决这样问题的方法。在不经意之间，我开始意识到要控制自己的情绪。

正如清华大学教授彭凯平所说：“过去 15 年以来，心理学家一直在探索如何弘扬人的积极天性，如何在教育工作中把积极心理学的理念贯彻下来。教育部提出核心素养的教育理念，我们仔细研究、探索、分析、学习了核心素养。我们发现，所有这些核心素养的本质是积极心理。”心理健康教育就是要挖掘、培养学生的积极品质，只有心理健康了，心态积极了，我们才能体会到生活之美、奋斗之美、成长之美，才能收获幸福和快乐的人生。



## 二、大学生心理健康及其实现途径

### 1. 什么是心理健康

1929年，第三次全美儿童健康及保护会议在美国召开，与会学者认为：“心理健康是指个人在其适应过程中，能发挥其最高的智能而获得满足、感觉愉快的心理状态，同时在其社会生活中，能谨慎其行为，并有敢于面对现实人生的能力。”1946年，第三届国际心理卫生大会指出：“所谓心理健康，是指在身体、智能及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。”《简明大不列颠百科全书》认为：“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，但不是十全十美的绝对状态。”日本学者松田岩男认为：“所谓心理健康，是指人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会认可的形式适应这样一种心理状态。”

### 2. 心理健康的标准

心理学家是如何确定心理健康标准的呢？一般而言，有两种确定原则：一是众数原则，二是精英原则。

“众数原则”假定社会成员中绝大多数人的心理行为是正常的，偏离这一正常范围的心理行为可视为异常，它集中体现了常态分配标准。目前的心理测验的编制大都遵循这一原则。

持“精英原则”的心理学家坚持心理健康标准应该根据自我实现者的心理品质来确定，即以自我实现者所共有的那些心理特点作为心理健康的标准。马斯洛是持“精英原则”的代表人物，他概括出自我实现者的15种心理品质。以下是国内外学者提出的比较有代表性的心理健康标准。

第三届国际心理卫生大会提出的心理健康标准包括身体、情绪十分协调；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在职业工作中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

马斯洛、米特尔曼提出的心理健康标准包括充分的安全感，充分了解自

己，并对自己的能力做适当的估价；生活的目标切合实际；与现实的环境保持接触；能保持人格的完整与和谐；具有从经验中学习的能力；能保持良好的人际关系；适度的情绪表达与控制；在不违背社会规范的前提下，适当地满足个人的基本需要；在集体要求的前提下，较好地发挥自己的个性。

我国心理学工作者也提出了心理健康的判别标准，比如许又新提出的体验标准：以个人的主观体验和内心世界为标准，主要包括良好的心情和恰当的自我评价；操作标准：通过观察、实验和测验等方法考察心理活动的过程和效应；发展标准：有向较高水平发展的可能性，并且有使可能性变成现实的行动措施。王登峰、张伯源提出的心理健康标准是：了解自我，悦纳自我；接受他人，善与人处；正视现实，接受现实，热爱生活，乐于工作；能协调与控制情绪、心境良好；人格完整和谐；智力正常，智商在 80 分以上。

### 3. 大学生心理健康的标准

大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，健康的大学生心理行为必须符合大学生的年龄特征，即大学生应具有与年龄、角色相应的心理行为特征，一般而言，包括年龄的身体发展特征和心理发展特征。大学生身体发展特征包括身体形态日趋定型，呈现一定的性别差异；体内机能健全，大脑分化机能进入成人水平；性成熟。身体的成长发育是心理发展的物质基础，身体的发育会对大学生的心理发展产生影响。

大学生的心理特征包括成人感和独立感逐渐增强；智力发育达到高峰，精力旺盛；自我意识增强；情绪丰富但又不稳定；渴望友谊，交往需求迫切；性意识发展迅速，异性交往欲望强烈。大学生心理健康标准代表性提出者和标准内容主要有如表 1-1 所示几种。

表1-1 大学生心理健康标准代表性提出者和标准内容

提出者	主要标准
樊富珉（1997）	能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望； 能保持正确的自我意识，接纳自我； 能协调与控制情绪，保持良好的心境； 能保持和谐的人际关系，乐于交往； 能保持完整统一的人格品质； 能保持良好的环境适应能力； 心理行为符合年龄特征

(续)

提出者	主要标准
刘新民、 李建英 (2001)	正确的自我意识, 并悦纳自我; 正确的社会认知; 良好的心境, 并能控制情绪; 善于交往, 并保持和谐的人际关系; 能保持完善统一的人格结构; 具有良好的社会适应能力; 没有心理障碍和不良行为习惯

#### 4. 大学生心理健康的测评

心理健康的测评可以形象地比喻为“心理体检”, 它依据心理学及心理测量学理论, 按照一定的操作程序, 通过分析受检者的行为或受检者对问题的回答, 对于受检者的心理特点做出推论和数量化分析的一种科学手段。心理测评主要的工具就是专业的心理测评量表。

下面是几种常见的大学生心理健康量表。

**症状自评量表:** 是世界上最著名的心理健康测试量表之一。它包含了 90 个问题, 从感觉、情感、思维、意识、行为直至生活习惯、人际关系、饮食睡眠等方面系统地了解自己的心理健康程度。

**大学生人格问卷 (UPI):** 主要以大学生为调查对象, 入学时作为心理卫生状况实态调查而使用, 是一种心理健康筛选量表。

**艾森克人格问卷 (EPQ):** 基于以人格结构层级说和三维度人格类型说为主要内容的人格理论, 包括四个分量表, 即内外倾向量表 (E)、情绪性量表 (N), 心理变态量表 (P, 又称精神质) 和效度量表 (L)。

**明尼苏达多项人格问卷 (MMPI):** 是迄今应用极广、颇富权威的一种纸-笔式人格测验。该问卷的制定方法是分别对正常人和精神病人进行预测, 以确定在哪些条目上不同人有显著不同的反应模式, 因此该测验最常用于鉴别精神疾病。

#### 5. 大学生实现自身心理健康的途径

##### (1) 认识自我, 发展自我同一性

“发展”是一个动态的概念, 是个体成为社会人, 并获得社会角色的过程。人的发展包括生理发展和心理发展, 其中心理发展指认知、情感以及人

格发展等多个方面，其标志是健康人格的形成或者人格成熟。

就大学生而言，同一性的获得是其健康人格形成的标准。自我同一性，是美国心理学家埃里克森（E.H.Erikson）提出的社会心理发展理论中的一个非常重要的概念，是一种自己熟悉自己的感觉，是清晰地了解“我是谁”“我想干什么”等一系列与自己有关的知识，是自己对自己的个性、能力、理想以及过去的经验的一种整合，其核心问题是确立了自己的人生观和价值观。

大学生心理健康的目标是促进大学生健康人格的形成，而自我同一性的获得是其重要的标志。如何探索自我同一性呢？探索自我同一性，基础在于形成清晰的自我意识。本书将告诉你如何认识自我，为你探索自我同一性打好基础。

### 一个戴着面具生活的大学生

高中时的小捷聪明好学、出类拔萃、高考成绩优异，最终却因为家境贫寒“屈就”某师范大学，看到成绩不如他的同学纷纷上了各所名校，他的心理极度失衡。大学时的小捷重整旗鼓，勤奋刻苦，多方面表现突出，最终被保送本校研究生。但他并不开心，本想报考名校研究生的他因为担心交不起昂贵的学费而不得不放弃，转而选择可以免交学费的本校研究生。看到与他一起奋斗的好友考上了名校研究生，他的心理再度失衡。他说贫困始终是他心底最深的痛。他似乎比周围任何一个同学都辛苦，但上天并没有眷顾他。

忙碌的大学活里，小捷在学习之余还从事多种社会兼职。由于阅历丰富、话题新奇，平时的他十分开朗，几乎可以与周围的每个人相处融洽。在男同学的眼里，他是一个坚强而有头脑的人，但他自己却不这样认为。他说这不是他，这只是一种无奈的选择。他不敢与人谈家庭、谈学校、谈奔波的辛苦，因为这些都是心底最隐秘的部分，想改变却又是徒劳的。他认为这个隐秘的“我”才是真正的“我”，而那个外在的“我”不过是个假象而已，不曾真实地存在过。在女同学的眼里，他一表人才，成熟深沉，不乏幽默感，且极具吸引力。曾有不少女孩对他暗示好感，但他总是将爱情的火苗扼杀在萌芽状态，不敢与之深交，不曾开始便已结束，为此，他恨透了自己。

小捷所要解决的问题其实是大学生发展过程中的重大课题——自我同一

性。小捷的痛苦之源就在于此，他总是戴着面具生活，怎么也找不到真正的自己。“内在我”与“外在我”之所以不能够整合，是因为他存在着强烈的自卑情结，不愿相信也不敢承认自己优秀的一面，拒绝将那个勇敢、独立、坚强、勤奋、深沉的“外在我”融入自我体系。

## （2）掌控情绪，呵护心灵

弗洛伊德提出了两种人格发展的障碍：停滞现象和退行现象。前者指的是当某一阶段的需求不能得到满足或过度满足时，有些人在发展过程中会固着于某个发展阶段，形成与此相关的性格；后者个体使用比自己年龄更幼稚的方式来解决困难。退行现象在大学生的情绪上表现得尤为突出，很多大学生遇到挫折时经常会像小孩子一样发脾气，这是情绪不成熟的一种表现。何谓成熟的情绪特点？马斯洛在研究自我实现者时，归纳了自我实现者的情绪特点，包括适当的欲望，有清醒的理智，平和、稳定、愉悦和接纳自己，对人类有深刻、诚挚的感情，富于哲理、善意的幽默感，丰富、深刻的自我情感体验。我们应该学会合理地表达自己的情绪，保持心境平衡，并能够培养自己的情商。我们通过活动“心情图谱”来了解和评估自己今天的情绪吧！

### 心情图谱

回答下面的问题：哪些事情会引起你生气、难过、焦虑、害怕、丢脸、无助的感觉呢？

我最生气的一件事：\_\_\_\_\_

我最难过的一件事：\_\_\_\_\_

我最焦虑的一件事：\_\_\_\_\_

我最害怕的一件事：\_\_\_\_\_

我最丢脸的一件事：\_\_\_\_\_

我最无助的一件事：\_\_\_\_\_

思考：（1）事件发生时，你的身体状态有什么变化？

（2）事件发生时，你做了些什么？

健康的情绪是健康人格的必要条件之一。一般而言，情绪的目的性恰当、

反应适度，不带幼稚、冲动的特征，符合社会规范的要求，就是情绪健康。那么如何做到情绪健康呢？本书将在“我想更快乐”一章中帮助你进一步认识自己的情绪特点，掌握情绪管理的方法和技巧，不断帮助你提高情绪成熟度。

### （3）适应社会，建立和谐人际关系

有教育研究者基于 1.4 万条招聘广告的量化分析发现，除了业务技能外，雇主对本科毕业生的要求还包括人际沟通能力、团队协作能力、责任心、思维能力、组织协调能力等通用性能力。而在一份关于“进入大学后你感觉最烦恼的问题”调查中，发现大多数学生最烦恼的不是经济问题和独立生活能力或者学习成绩，而是人际交往能力差。建立和谐的人际关系是适应社会的重要体现。大学生人际交往有什么特点？如何收获友谊？这些都是大学生关心的问题，本书将在“我想有个好人缘”一章中教会你如何在大学生期间建立起自己的人际关系网，并积极地融入大学的集体生活之中。

#### ● ● ● 某市六成 90 后大学生最烦恼人际关系

日前，某市对 13 所高校进行了一项网上问卷调查，结果显示：“人际关系”“就业压力”“学习问题”是导致当代大学生心理压力增大的三个主要因素。其中，66% 的大学生表示，自己的心理压力主要来自人际关系的处理上；有 53% 的大学生承认，当与同学发生矛盾时，不知该如何化解，少数学生甚至选择用激烈对抗来应对。另外，有 40% 的大学生表示，自己的抑郁情绪源自进入高校前后的心态落差。

### （4）走近两性，体验爱情

“哪个男子不钟情？哪个女子不怀春？”歌德笔下少年维特的烦恼，也从一个侧面生动形象地表现出青少年在性成熟与性觉醒后内心的冲突与困惑。性问题是摆在每一个成长过程中的青少年面前无法回避的问题。因为性是人类最基本的生物学特性之一，也是人类的一种正常需要与本能。正确认识性，并且发展爱的能力也是大学生发展的任务。健康的爱是人格成熟的表现，也是一种能力。著名的心理学家罗洛·梅（Rollo May）在著作《爱与意志》中表达了他对爱的心理学意义的看法。他认为爱是一种创造性的活动，是人存在的基本方式。他还认为，健康的爱是健康人格的一部分，自由是爱的前提，



爱需要勇气，因为爱是要奉献自我的。根据一项大学生情感困惑调查发现，一半以上人分不清是喜欢还是爱情，可见加强大学生恋爱心理教育非常重要。什么是爱情？大学生的恋爱心理有什么特点？如何看待大学生的性与恋爱的问题？本书将在“我期待那份爱情”一章中为你答疑解惑。

### 90 后大学生爱情观调查

《中国经济生活大调查（2017—2018）》针对 18～25 岁的在校学生进行了专项调查，他们大多数都是 90 后，有些结果还是有些出乎意料的。90 后大学生最看重另一半的温柔、体贴、有家庭观念，在择偶的考虑要素中，他们眼中排在第一位的是温柔、体贴、有家庭观念，超越了颜值、才华，甚至家庭和经济条件。

### （5）立足发展，学会学习

大学生的本质是学习者，学习者的主要任务是学习。学习是个体适应环境的一种方式，是主体和客体互动的结果；学习既是行为倾向、能力和个性相对比较持久的改变，也是认知或经验的重组，更是个体潜能的一种激发。对大学学习与高中学习有什么区别，有什么特点，如何掌握大学的学习方法，提高学习效率，以及如何规划大学学习，都需要进行科学指导。我们所处的时代是一个“尊重知识、崇尚学习”的时代，知识经济的作用越来越明显，进入学习型社会，学习能力对于个体的生存和发展都具有重要的意义，如何提高学习能力也是大学生学习心理的重要内容。同时，随着高校的扩张，高等教育从精英化阶段进入了大众化阶段，大学生群体中存在逃课、考试作弊、学习动力不足、学习适应不良等消极现象，这些问题也是大学生学习心理健康的重要课题。本书将帮助你重新认识学习，提升学习能力，激发你的学习动力，并树立终身学习的观念。

### 大学生逃课催生“代课族”到底怨谁？

如今大学校园内，“有偿代课”成为一些学生“不能说的秘密”。只要有需要，在兼职代课群里喊一句，就会有人响应。近日，北京某报社记者调查发现，部分高校学生钻老师“认不全人”的空子，花钱雇人代课。一

些兼职代课学生每周代四五节课，一个月收入近千元。此外，更有代课中介按代课双方需要匹配年龄、样貌等，按次抽取佣金，形成了一条校园内的灰色产业链。

### 学习不刻苦没有“违法”却也当引起重视

一则关于“大学生学习不刻苦涉嫌违法”的消息引起不少热议，起因是有人在《中华人民共和国高等教育法》中看到了“应当刻苦学习”的字样，不少网友在抱着娱乐心态转发的同时也在询问，按照法律条文的规定大学生学习不刻苦真的涉嫌违法吗？对此，律师表示这样的规定意在鼓励高校学生将刻苦学习作为自己的一项义务，努力践行并遵守。

## 三、心理问题的分类与心理咨询的范围

### 1. 心理问题的分类

人的心理状态可分为心理正常与心理异常，心理问题按严重程度可分为：一般心理问题、严重心理问题、心理障碍。一般心理问题和严重心理问题可以寻求专业的心理辅导和咨询的帮助，心理障碍需要进行专业的心理治疗。

**一般心理问题：**指由现实生活、工作压力、处事失误等因素导致的内心冲突，一般持续时间不超过 1~2 个月，体验到厌烦、后悔、懊丧、自责等不良情绪，情绪反应局限于最初事件，不会泛化到其他事件中，情绪反应也在理智控制之下，基本能维持正常生活、学习、社会交往，但效率有所下降，社会功能未受到严重破坏。

**严重心理问题：**来自较为强烈、对个体威胁较大的现实刺激，持续时间为 2 个月到半年，初始情绪反应剧烈，体验到悔恨、冤屈、失落、恼怒、悲哀等痛苦情绪，那些与最初刺激相类似、相关联的刺激也可以引起此类痛苦，会短暂失去理性控制，对生活、工作和社会交往有一定影响。



**心理障碍：**是对许多种不同种类的心理、情绪和行为异（失）常的统称，这些异常现象通常是由于心理、社会、生理或药物等多重原因所造成的，并以个体无法有效地适应日常生活为特征。心理障碍可以按照心理现象异常份额分为认知过程障碍、情感过程障碍、意志行为障碍、意识障碍；也可以按照病因和症状分类。

## 2. 心理咨询的范围

心理咨询是指运用心理学的方法，对心理适应方面出现问题并主动要求解决问题的求助者提供心理援助。凡面临在生活、学习、工作、婚恋、家庭、人际关系等方面产生的困惑、冲突、压力等问题，体验到不适或痛苦，都可求助心理咨询师的帮助。而心理咨询与心理治疗有着本质区别，心理治疗针对的是精神障碍诊断的临床患者，对病理心理现象进行矫治性帮助；心理咨询主要为来自普通人群的咨询服务，通过提供信息、支持，激发自助的信心，以解决较轻的情绪问题，帮助人们适应紧张的环境或做出困难的决定。

心理咨询从其目标和内容上，应当包括三种类型，即适应性心理咨询、发展性心理咨询和健康性心理咨询，如表 1-2 所示。

表1-2 心理咨询类型和内涵

类型	内涵
适应性心理咨询	针对来访者在各个年龄阶段以及相应阶段的生活和学习中遇到的各种问题进行的咨询，目的是更好地完成各个时期的发展任务
发展性心理咨询	指导来访者确立正确的自我认知，帮助他们认识和开拓自身的潜能，不断突破自我的局限，实现全面而充分的发展
健康性心理咨询	凡是因为某些社会心理因素刺激而引起心理紧张状态的人，并且明确体验到躯体或情绪上的困扰者，都可以是健康性心理咨询的对象

总之，与心理社会因素有关的各种适应不良、情绪调节问题、心理教育与发展问题等更适合心理咨询的领域。严重的神经症病人，发作期、症状期的精神疾病来访者，由于与外界接触不良，缺乏自知（自制）力，难以建立正常人际关系，因而一般不属于心理咨询范围。心理咨询的原则包括理解支持原则、保密性原则、耐心倾听和细致询问原则、疏导抚慰和启发教育的原则、促进成长的非指示性原则。在我们遇到困难的时候，一定要寻求专业人士的帮助。

## 四、学习本书的建议

什么才是心理健康教育的真正目标？是知识的增长？是情感、态度和价值观的改变？还是方法的掌握？或者是行为的改善与人格的优化？在诸多目标当中最容易实现的目标是知识增长，大学生们通过阅读本书或聆听心理健康讲座就可以达到对心理健康知识和技能的了解。可是根据人本主义心理学家罗杰斯（C·R·Rogers）的观点，这是无意义的学习，因为这种学习仅仅是“颈部以上的学习”，它还没有对学生的心理健康行为发生影响，更不用说健康、成熟人格的形成。

因此，我们建议：作为本书的学习者，首先要认同本书所提出的心理健康教育的理论和方法是有价值的；其次要多实践，心理健康教育目标的实现更多是在课外以及在未来的生活实践中。我们必须认同这样一个事实：行为的改善与人格的优化是一个漫长的过程，不是仅仅依靠本书的阅读或者课堂教学所能达到的。

促进自身心理健康是一项实践性活动，人格的完善、个性的优化以及幸福生活的创造，都是行动取向的，只有在个体实践中才能得以实现，并且这种持续改变与不断实现的过程是艰难的。因此，我们应把本书有关心理健康的建议加以内化，进而在实践层面表现为个体的行为模式或生活方式。

测一测

## 完美主义量表

**量表说明：**如果你非常赞成题目所叙述的想法，则填上“+2”“+1”表示有些同意，“0”表示没有意见，“-1”表示有些不同意，“-2”表示极度不赞同。你把适当的分数填在每道题左侧的括号里，每题只能选一个分数填进去。这些答案没有所谓的对或错，所以请以你最真实的感觉来回答。

- ( ) 1. 倘若我不为自己设定一个最高的标准，我就会沦为二流人物。
- ( ) 2. 假如我犯了错，别人会把我看低。
- ( ) 3. 如果我不能把一些事做得非常好，我就不做。
- ( ) 4. 倘若我犯错了，我应该为之苦恼。
- ( ) 5. 假如我够努力的话，我应该可以把我想做的事情做得非常好。
- ( ) 6. 对我而言，暴露自己的弱点或做出愚鲁的行为，是件令人羞耻的事。
- ( ) 7. 我不应该反复犯同样的错。
- ( ) 8. 表现平凡会令我对自己不满意。
- ( ) 9. 在某些重要事情上失败，这就意味着我是差劲的。
- ( ) 10. 对自己预期要做而没做到事，要深加自责才能鼓励我。

**计分：**把各题分数全部加起来，正分和负分可互相抵消。例如，有五道题都答“+1”，另五道题都答“-1”，则你的总分是0。倘若所有的题目都答“+2”，则总分就是“+20”，这代表你有非常高的完美主义倾向；倘若每道题都答“-2”，总分就是“-20”，那表示你几乎没有完美主义倾向。

**问题：**完美主义倾向会对你的生活带来什么影响呢？

### 推荐资源

1.《心理学与个人成长》(第十版),中国轻工业出版社,【美】Gerald Corey, Marianne Schneider Corey 著 王晓波译。

这本书具有很强的实用性和互动性,按照生命成长的轨迹,基于人从出生到离世的各个阶段的环境、思想、行为以及可能遇到的选择,逐一从心理学的角度展开分析。

2.《幸福的方法》,当代中国出版社,【美】泰勒·本·沙哈尔著 汪冰,刘骏杰译。

作者是哈佛大学最受欢迎的人生导师泰勒·本·沙哈尔博士,该书给饱受忧郁和心灵困惑折磨的人们带来福祉,使他们轻松获得了追求幸福和持久满足感的方法。该书还为个人提升幸福感提供了观念、诀窍和练习。



## 第二章

# 我是谁

认识你自己。

——古希腊德尔菲神庙前的箴言



我越来越迷茫了。  
我是个什么样的人呢？



周围的老师和  
同学是怎么看  
我的呢？



陌生人面前，我不爱说话，  
熟悉了，我又成了话痨。



他们喜欢热闹，  
我却嫌吵。



我也有优点的，有时候  
我觉得自己还可以的。



毕业后到底什么样  
的工作适合我呢？



## 一、解密自我概念

### 1. 什么是自我概念

自我概念（Self - Concept）即一个人对自身存在的体验。它包括一个人通过经验、反省和他人的反馈，逐步加深对自身的了解。自我概念是一个有机的认知机构，由态度、情感、信仰和价值观等组成，贯穿整个经验和行动，并把个体表现出来的各种特定习惯、能力、思想、观点等组织起来。

事实上，自我们出生起，便从未停止对自我的探索，我们终其一生都在问自己这样的问题：我是谁？谁是我？

#### 20 个我是谁

如果你告诉别人 20 件关于自己的事，使别人清楚地了解你，你会告诉他们什么？

请试着在下面的横线上，写下 20 个句子，它们必须以“我”作为主语，且句子中必须包含你觉得最能代表你作为一个独立个体的那些特征。

1. 我 \_\_\_\_\_；

2. 我 \_\_\_\_\_；

.....

20. 我 \_\_\_\_\_。

在上面的 20 个句子中你填写了哪些内容？你的外貌？你的性格？还是你的爱好？所归属的团体？你填写的就是你头脑中的自己，是你对自己的认识和描述。

最早比较系统地研究自我概念的心理学家是詹姆斯，他把自我区分为主体自我和客体自我。主体自我是人类认识自我的过程 and 对自己行为的调节机制。客体自我是主体作为客观存在的个体所认识到的自我，是个体在与环境、

他人之间的作用中产生的，是主体通过客观反映和评价而认识的自我。而作为经验客体的我又包括三种不同形式：精神自我、物质自我和社会自我。

精神自我是自我概念的核心内容，指个体对自己的心理活动、个性特点以及心理品质的认识和评价，包括对自己的感知、记忆、思维、智力、能力、性格、气质、爱好、兴趣等，会随着个体的发展而提高。

物质自我主要是指躯体自我，是个体对自身身体特征和生理状态的认知，包括对自己的年龄、身高、体重、容貌、身材等的认识，还包括与自我有关的人、物体和地点等。

社会自我指的是个体对自己被他人如何看待和承认的认知，包括对个体所拥有的各种社会地位和所扮演的各种社会角色的认知。

## 2. 自我概念的发展与分化

一个人从什么时候开始有了对自己存在的体验呢？心理学家们曾做过一个有趣的实验。

### 点红实验

为研究婴儿自我识别的发展，研究人员让 88 名 3～24 个月的婴儿观看镜中的映像，随后转过婴儿，在他们鼻子上点上红点，又将他们转向镜子并观察他们的反应。研究者发现，不足一岁婴儿的行为表明，他们认为镜中是另一个婴儿，他们盯着镜子。在婴儿一岁多时，开始认识到那是自己的映像，开始去摸自己的鼻子。而到了两岁的时候，大部分孩子都看着映像中自己的红鼻子咯咯地笑，很明显他们已经可以进行自我识别。

这个实验表明个体的自我概念从婴儿时期就开始形成，最开始发展起来的是物质自我。

大约从三四岁到十三四岁，个体开始处于自我的中心，能够了解自己的期待，并根据社会期待（即身边人对自己的看法）来调整自己的行为，对自己的描述显示出一些人际特质，如“我很受欢迎、很友好、乐于助人”等，社会自我逐步发展。大约从青春期到成年，心理自我逐渐成熟，个体能准确表达“我很愉悦”或“我很抑郁”。发展至此，个体才能知觉和调整自己的心理状态，开始强调自我的价值和自我理想，并依据感知的社会需要和自身发展来调控自己的心理和行为，形成完整的自我概念。



之后，詹姆斯还提出了一个经典的公式：自尊 = 成就（Successes）/ 抱负（Pretensions），即自尊的大小取决于所得成就与对于成就的渴望之间的比值。成就作为个体能力的客观评价指标，代表了个体的现实自我（Real-Self），是你自己认为自己真实具备的特征的描述。而对于成就的渴望是个体内在动机的体现，则代表其理想自我（Ideal-Self），是你理想中希望自己具备的特征。现实自我与理想自我的分离，造成个体能力感的丧失，进而产生自尊体验的缺乏。

希金斯在自我差异理论中增加了应该自我的概念。当现实自我与理想自我或与应该自我之间存在差别时，问题就出现了。不同的差别会引发不同的情绪。现实自我和理想自我的差异会使人产生沮丧的情绪，比如伤心、失望和羞愧。因为他们觉得没能实现自己设定的目标，所以他们感到沮丧。现实自我和应该自我的差异则使人产生不安的情绪，比如焦虑、害怕和负罪感。当人们没有做到应该做的事情时，常常感觉自己正受到（自己或他人的）责备，这时不安的情绪便产生了，如图 2-1 所示。

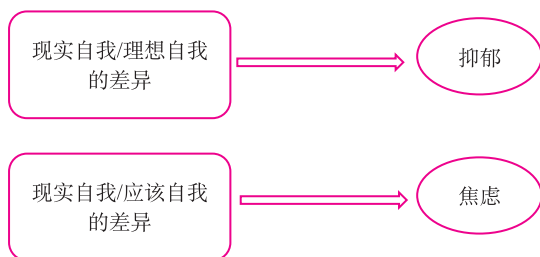


图 2-1 现实自我、理想自我、应该自我之间的差异与抑郁和焦虑的关系图

现实中，抑郁和焦虑可能是困扰我们比较多的情绪，当我们抑郁或焦虑时，不妨反思下自己的自我认知。经常容易感到对自己失望、羞愧等抑郁情绪的同学，可以问问自己“我的理想自我是否过于不现实”；而经常容易感到害怕、负罪感等焦虑情绪的同学，则可以问问自己“我的应该自我是否过于苛刻”。

### 3. 自我概念的作用

在个体的发展过程中，形成积极的自我概念有着非常重要的意义。总的来说，自我概念有如下四个作用。

#### （1）自我引导作用

在生活中，自我概念在保持内在一致性机制的作用下引导着一系列的行

为。比如，具有积极的自我胜任概念的学生，他们的成就动机和学习投入及成绩都明显优于消极自我胜任概念的学生。有关品德不良学生的研究也证明，有关自己名声与品德状况的自我概念直接与其行为的自律特征有关。当一名学生认为自己名声不好，被周围的人认为品德不良时，他们也就放松对行为的自我约束，甚至破罐子破摔。

### （2）自我解释作用

自我概念就像一个过滤器，进入心理世界的每一种知觉都必须通过这一过滤器。知觉通过这一过滤器时，它会被赋予意义，而所赋予的意义则取决于个人已经形成的自我概念。比如，在一次考试中，A 同学和 B 同学都考了 95 分。A 同学平时认为自己能力一般，对这门功课学习有些困难，对于这次考 95 分感到欣喜，鼓舞自己继续努力争取更好成绩。而 B 同学平时对这门功课很感兴趣，学习也很有信心，一般都取得好成绩，这次考试却由于粗心只考 95 分，认为是失败和挫折，感到懊恼、沮丧。这也解释了为什么不同的人获得完全相同的经验，但他们对于这种经验的解释却很不同。

### （3）自我期望作用

自我概念会引发与其性质相一致或自我支持性的期望，并使人们倾向于运用可以导致这种期望得以实现的方式行为。比如，自我概念积极的学生，他的自我期望值高，当他取得好成绩时就认为这是意料中的事，好成绩正是他所期望的。而自我概念消极的学生，当他取得差成绩时，却认为这是意料之中的事，而差的成绩又加强了他消极的自我概念，形成恶性循环。消极的自我概念不仅引发了自我期待的消极，而且也决定了他们只期待外部社会消极的评价与对待，他们对消极的行为后果有着接受的准备，因此不愿更加努力学习，学习对于他们不再有应有的吸引力，最终丧失了信心与兴趣。

### （4）自我成败归因作用

温纳的自我归因论认为，每当个人处理过一桩刺激事件之后，个人会对自己的行为后果提出六方面的归因解释，分别是能力、努力、身心状况、任务难度、运气和别人反应。这六项因素中，前三项属于内在因素，后三项属于外在因素。一个人具有积极的自我概念，相信自己的努力，常常会将成败归因于自己的努力程度，归因于自己的细心或疏忽，自需承担责任，从内在因素上找原因，形成积极的自控信念，从而提高个人自我实现的能力。而具

有消极自我概念的个体则反之，往往从外在因素上找原因。这样的归因取向，将影响个体以后再完成类似任务时动机的高低。

## 二、大学生自我概念的特点

从青春期开始到成年的大约十年时间里，个体的自我意识开始迅速发展，自我概念逐渐趋向成熟。个体逐步获得精神自我，开始把关注的重点转向自身内部，开始去发现、体验自己的内心世界，并迫切要求形成自己独特的个性与独特的理解方式。大学阶段正是自我意识迅速发展的阶段，一般具有以下特点。

### 1. 自我意识开始分化，理想自我与现实自我的矛盾开始出现

进入大学以后，随着学习、生活方式的改变和心理意识的发展，大学生的自我意识有了明显的变化，出现了理想自我和现实自我的分化，并且迅速发展，导致矛盾冲突日益明显。大学生对自己的生活充满信心，对未来抱有幻想，而现实往往不是他们所想象的，于是就出现了理想自我和现实自我的矛盾。这种矛盾，使得很多同学越来越多地注意到“我”的许多细节，发生自我意识的改变，经过自我体验和自我调控，而表现出各种如激动、焦虑、喜悦与不安等情绪。

### 2. 对矛盾的调控能力较弱，自我认知波动而不稳定

随着“主体自我”和“客体自我”，“理想自我”和“现实自我”之间种种矛盾的出现和进一步发展，面对自我意识中的种种矛盾，大学生便开始通过各种活动来重新认识自己，自觉或不自觉地在矛盾调节中认识自己，完善自我。他们常常会问自己，“我聪明吗？”“我长得美吗？”“我的性格如何？”“我有什么能力和特长？”“我应该成为什么样的人？”“我应该怎样度过自己的一生？”等。而大学生对自己的评价常常是矛盾的，对自己的态度也是波动的，对自己的调控常常是不自觉、不果断的。大学生忽而看到自己的这一面，忽而又看到自己的另一面；时而能客观地评价自己，时而又高估或低估自己；时而感到自己很成熟，时而又感到自己很幼稚；时而对自己充

满信心，时而又对自己不满，感到自己什么都不行等。

### 3. 自我体验上容易出现过强的自尊心或自卑感

在自我认知上的波动会造成自我体验上的两极化，体现在自尊心上，就感受到过分自负或者自卑。当理想自我占优势时，个体自我往往会将现实自我萎缩到实际能力以下，总认为自己事事不如人，从而产生较强的自卑感，甚至放弃努力，形成自我怜悯或伤感的心理状态。相反，当现实自我占优势时，往往表现出较强的虚荣心和自我陶醉，特别在乎别人对自己的评价，担心暴露自己的缺点。另外，大学生自我意识中投射自我意识成分明显增强，人际关系也因此而变得较为复杂，同学之间的矛盾也日益增多，常会产生自己不为别人所理解、要求别人理解自己、“理解万岁”的理念。

### 4. 自我意识不断成熟，渐趋成熟和统一

在自我意识由“矛盾—统一—新矛盾—新统一”转化发展过程中，大学生自我意识不断发生重大变化，由刚进校的“依赖性”和“盲目性”，到毕业前的沉着稳重。正是由于这种矛盾转化，使得大学生自我意识发生了明显的飞跃，经过一段时间的矛盾冲突和自我探究后，大学生的自我意识就会在新的水平和方向上趋于一致，达到暂时的自我统一。然而新的自我意识矛盾又会产生，还需要不断地自我调控和自我探究。而大学生的调控能力相对较弱，仍然需要借助外界环境的影响。

由此可见，大学阶段是自我意识的“转折”时期，也是自我意识和自我矛盾表现最突出的阶段，对个体的人生观、价值观、世界观形成有着非常重要的意义。

## 三、大学生自我概念的形成途径

### 1. 反响评价

反响评价，也称为“镜像自我”，是指周围的他人对自己的评价。他人的评价是客观认识自己的一面镜子，可以帮助我们了解“现实自我”的形象，

知道自己在别人心目中所处的地位。他人包括父母和朋友的反响评价是非常重要的，从那里可以得到关于自己的许多信息，这些信息可能是直接语言表达的，也可能是在行为中暗示的。

## 2. 社会比较

社会比较是个体通过与他人比较来获取有关自我的重要信息的过程。无论什么人，从出生到长大、从家庭到社会、从学习到工作，都在社会比较中发展和充实自我概念。例如，我们可以拿自己的表现与他人的表现相比较，来评价自己在数学学习和网球运动中的能力，也可以把自己对一部电影的评价与他人的评价进行比较。人们在进行社会比较时，有时具有强烈的、进行自我评价的需求，而在某些时候则要通过和他人的比较才能够进行自我评价。

## 3. 自我感觉

在年少时，对自己的认识大多数来自人们对自己的反应，大学生则能够开始用自己的方式来看待自己，这种方式被称为自我感觉。如果从成功的经历中获得自信，自我感觉就会变得更好，自我概念就会改进。特别是在重大事件中获得的经验教训，可以为我们提供了解自己的个性、能力的重要信息，从而发现自己的长处和不足，形成更客观准确的自我概念。

## 4. 自我内省

自省是一种自我体验，指通过自我反思、自我检查来认识自己。通过内省，调整对自己的期望、确立合适的抱负水平、区分出潜能和现在表现，理性看待理想我、现实我和应该我之间的关系，调整过高的期待和目标到合理水平。同时积极，主动提高自己的综合实力以达到目标，最终实现能客观、正确、自觉地认识自己，欣赏自己所长，接纳自己的所短。

## 5. 心理测验

心理测验是一种标准化、力求客观的测量手段，心理学上已经有大量的测量人们各种心理品质的心理测验，科学性比较好。虽然测验的结果不是绝对正确，但是可以用它来辅助了解我们自己。

### 我要名列前茅

林同学，女，某师范大学外语系一年级学生。她中学时就读于某县城一所普通高中，学习非常刻苦，成绩在全年级名列前茅，因而对自己的学业充满自信。进入大学以后，学业压力加剧，加上人才济济，竞争非常激烈，她第一学期末成绩处于中下。这让自尊心极强的她深受打击，心情非常低落，也对自己的学习能力产生了怀疑。她既自卑又不服气，表示一定要再次名列前茅。

新学期一开始，她就为自己制定了严格的学习计划，督促自己除了要把欠缺的知识补上，还要后来居上。她规定自己每天必须背诵10页专业四级词汇（每页5个单词左右）、一篇精读课文，兼做一套专业四级预测题。她发现，刚开始还能艰难地完成学习计划，后来常常顾此失彼，复习了旧知识，就背不完新单词；完成了新任务又无暇顾及旧知识。她觉得自己再也无法继续下去了。

林同学的理想自我是一个学习成绩优异、始终名列前茅的“我”，而当进入大学，学习环境和学习方式发生了很大的变化，她遭遇了现实自我的打击。中下的成绩，一方面极大地动摇了她原有的自我概念，对现实自我开始否定，产生焦虑、自卑的情绪；另一方面，又不肯放弃自己的“理想自我”。因而在理想自我和现实自我的重重矛盾下，她选择了不切实际的高强度的学习计划，而使学习计划的无法达成，进一步造成了她的自我否定和怀疑。因此，建议林同学要客观认识理想自我和现实自我的差距，通过多种途径（如他人评价、自我感觉等）来形成更真实准确的自我意识，从而理性制定切合实际的学习计划，调整自己的学习目标，适当调整理想我与现实我的差距，逐步提高成绩。

### 我处处不如人

L同学，男，大学二年级学生。中学就读于一所普通农村中学。上中学时因为成绩优秀深得老师信任和同学羡慕，与同班一女同学有一段初恋感情。进入大学后，发现自己失去了在中学时的优越地位，尽管已经很努力了，但计算机、英语等学科学起来还是感到非常吃力。不仅如此，他觉得自己其他方面也是处处不如人，如外形不够帅、服饰不时髦、说话方言太重被人耻笑等，因此产生了严重的自卑感。在人际交往方面也很失败，



进校两年了没有交到一个知心朋友，与中学同学的联系也因为他考了一个普通学校而逐渐减少，那个曾经和他关系很好的女孩也和他失去了往来。种种失意让他觉得非常郁闷，做什么事都打不起精神，班里的集体活动他一点儿也不想参加，书也看不进去，唯一的消遣就是看看电影。明年就要开始实习了，觉得这样下去也不是办法，尤其是就业可能会因此受到影响。于是他来到咨询室，希望能够得到帮助。

通过简单的交流，初步判断L同学的自卑心理主要是由于自我认识和自我评价不恰当所引起的。要解决L的问题，主要是通过调整他现有的认知结构，合理对待社会比较，正确看待自己与别人比较的结果，客观全面地认识自己，而不是以偏概全地一味否定自己。要学会进行积极的自我暗示和自我鼓励，找出自己的优点和长处，悦纳自我，树立良好的自我认知。

## 四、人格、气质、性格与认知风格

### 1. 什么是人格

人格是个体在先天生物遗传素质的基础上，通过与后天社会环境的相互作用而形成的相对稳定而独特的心理行为模式。如果说，自我概念是对自己的认识，是向内自我察觉的过程，那么人格则是向外界表现出的心理行为特点。

人格具有多种心理成分和特质，它主要包括气质、性格、认知风格等，但它们并不是孤立存在的，而是密切联系并整合成为一个有机的心理行为模式。

一个人的人格及其特征在时间上具有前后一致性，空间上具有一定的普遍性。例如，某个人性情比较急躁，他昨天是这样，今天是这样，明天很可能也是这样。同样，这个人在学习上比较急躁，工作中也是这样，甚至在日常生活和人际交往中也都会表现出急躁。当然，我们并不排除这个人有时在某种场合偶尔也会表现得比较沉稳。

人格是独特的，人与人之间的心理与行为是各不相同的。由于人格结构组合的多样性，使每个人的人格都有其自己的特点。我们强调人格的独特性，并不排除人与人之间在心理与行为上的共同性。同一民族、同一阶层、同一

群体的人们具有相似的人格特征，比如东方人强调集体性，西方人则强调个体性。

人格不是生下来就有的，而是在先天的生物遗传素质的基础上，通过与后天社会环境相互作用而形成的。人格具有生物性，同时也具有社会性，是生物性与社会性的统一。我们常见到，失散多年的双胞胎具有不同的人格，这就是环境的影响，一方面，环境教育使遗传素质的作用得以发挥和表现；另一方面，在相同或相似环境中生活的人也具有不同的人格，这就表明遗传素质也制约着环境教育的作用。

## 2. 气质

气质是人格的心理成分之一，指在人的心理活动和行为中表现出的稳定的动力特点，即我们平时所说的脾气、秉性。气质可分为四种类型：胆汁质（兴奋型）、多血质（活泼型）、黏液质（安静型）、抑郁质（抑制型）。

**胆汁质。** 属于兴奋而热烈的类型。这种气质类型的人，行为表现直率热情、精力旺盛、敏捷果断、反应迅速强烈；但性急暴躁、任性、容易冲动。其显著特点是兴奋性强、不平衡、外倾。这种类型的男性更多地表现为敏捷、热情、坚毅，情绪反应强烈而难以自制；女性则更多地表现为热情肯干、积极主动、思维敏捷、精力充沛，但易感情用事，对困难估计不足。

**多血质。** 属于敏捷好动的类型。这种气质类型的人，行为表现活泼好动、反应迅速、思维敏锐、善于交际、适应性强、性格开朗、动作灵活；但往往粗心大意、情绪多变、兴趣易转移、轻率散漫等。其显著特点是灵活性强、外倾明显。这种类型的男性尤为敏捷好动、适应能力强、工作效率高，但易表现轻率，不愿从事耐心细致和平凡的工作；女性的突出表现是热情活泼、富有朝气，但情绪不稳定，容易感情用事且感情又不深刻，兴趣多变，从事煞费苦心的工作难以坚持到底，显得任性。

**黏液质。** 属缄默而沉静的类型。这种气质类型的人，行为表现安静稳重、耐心谨慎、自信心强、善于克制、沉默寡言、反应缓慢、情绪隐蔽；但往往固执、保守、精神怠惰、缺乏生气、动作迟缓。其显著特点是安静、内倾。这种类型的男性更多表现为沉着坚定、态度持重、善于忍耐、恪守纪律、行为克板、有惰性；女性则表现为冷静稳健、善于克制、埋头苦干、执拗、冷淡、因循守旧。

**抑郁质。** 属呆板而羞涩的类型。这种气质类型的人行为表现孤僻、自卑、羞怯、动作迟缓、反应缓慢、敏感多疑、情绪隐蔽而体验深刻；但感受



性高，善于观察到别人不易察觉的细节，富于同情心。其显著特点是敏感、孤僻、缺乏自信心、内倾。这种类型的男性更多孤僻、迟缓、处事谨慎、情绪深刻持久、态度平稳坚定、遇到问题则易惊慌失措；女性则更多迟疑、怯懦、柔弱、忸怩腼腆、多愁善感、情绪体验细腻、耐受力差。

### 他们是什么气质类型？

《水浒传》中，李逵的莽撞、朴诚、坦率，林冲的安分守己、随遇而安；《红楼梦》中，王熙凤内心的心毒手狠、贪得无厌和外表的惯于逢迎、泼辣诙谐，林黛玉的步步留心、时时在意。这几个人物是气质类型的典型代表。你知道他们是什么气质的类型吗？

关于气质，我们还需要明白的是：人的气质差异是先天形成的，受神经系统活动过程的特性所制约。孩子刚出生时，最先表现出来的差异就是气质差异。气质反映一个人的自然属性，只表明一个人心理活动的动力特征，不涉及心理活动的方向和内容，没有好坏之分，每一种气质类型都有积极和消极的方面。

## 3. 性格

性格是表现在个人对现实的态度和行为方式中的较为稳定而有核心意义的心理特征。性格表现了人们对现实和周围世界的态度，并表现在他的行为举止中。性格主要体现在对自己、对别人、对事物的态度和所采取的言行上，表现了一个人的品德，受人的价值观、人生观、世界观的影响。这些具有道德评价含义的人格差异，我们称之为性格差异。性格是在后天社会环境中逐渐形成的，是人最核心的人格差异。性格有好、坏之分，能最直接地反映出一个人的道德风貌。

性格分类方法众多，而且可以从不同角度来反映一个人性格的某一侧面，比如：

**理智 - 情绪型。**理智型性格是指人的性格中理智特征特别鲜明，善于用理智控制情绪，使自己的行动具有明显的理智导向，自制力强，处事谨慎，但容易畏前缩后，缺乏应有的冲动。如果理智被不健康的意识控制时，理智型的人就会表现为虚伪、自私、见风使舵、冷漠等。情绪型性格指情绪体验深刻，举止易受情绪左右。情绪型的人为人处世热情、大胆，情绪反应敏感，

但情绪容易起伏，有时甚至过于冲动，注意力不够稳定，兴趣易转移等。

**独立－顺从型。**独立型的人意志较坚强，不仅善于独立地发现问题、解决问题，而且勇于坚持自己的正确意见，自主自立。但独立性过强的人，喜欢把自己的思想和意志强加于人，固执己见，独来独往，不易合群。顺从型的人服从性好，易与人合作，随和，谦恭，但独立性差，依赖性强，易受暗示，在紧急情况下易惊慌失措。

**外向－内向型。**外向型的人心理活动倾向于外部，活泼开朗，善交际，感情易外露，关心外部事物，遇事不拘小节，独立性强，易适应环境，但易轻信，自制力和坚持性不足，有时显得粗心、不谨慎、感情动荡多变，等等。内向型的人心理活动倾向于内部，感情较内蕴、含蓄，处事谨慎，自制力较强，善于忍耐克制，富有想象力，情绪体验深刻，但不善社交，应变能力较弱，反应迟缓，易优柔寡断，显得有些沉郁、孤僻、谨慎、胆怯，等等。

一般来说，典型性格类型的人并不多见，多数人处于两极之间，只是偏向于某一类型而已，我们每一个同学也往往既有某些好的性格特征，也有某些不好的性格特征，因而需要对性格加以改造、优化。

#### 4. 认知风格

认知风格是指个人所偏爱使用的信息加工方式，也叫认知方式。例如，有人喜欢与别人讨论问题，从别人那里得到启发；有人则喜欢自己独立思考。认知风格有许多种，主要有场独立型和场依存型、冲动和沉思、同时性和继时性等。

**场独立型和场依存型。**美国心理学家威特金（H.A.Witkin）根据人的信息加工方式的不同，把人的性格分成场独立型和场依存型两类。场独立型的人，往往倾向于更多地利用自身内在的参照标志，主动地对信息进行加工；而场依存型的人则往往倾向于更多地利用外在参照标志加工各种信息。场独立型者的特点是：独立性较强，受暗示性较少，对他人不感兴趣，社会敏感性差，不善于社交，对抽象的内容特别关注，解决问题时不易受定势的影响，比较有创造性。场依存型者的特点是：独立性较少，对他人感兴趣，社会敏感性强，善于社交，抗挫折能力比较差。威特金强调，场独立型和场依存型是同一个性格维度连续体上的两个极端，且没有优劣之分，每一个人都处于这个连续体的某个点上。

**冲动和沉思。**冲动型的特点是反应快，但精确性差。冲动型学生面对问题时总是急于求成，不能全面细致地分析问题的各种可能性，不管正确与否

就急于表达出来，甚至有时还没弄清问题的要求，就开始对问题进行解答。他们的信息加工策略使用的多是整体加工方式，在完成需要做整体型解释的学习任务时，学习成绩会更好些。沉思型的学生阅读能力、记忆能力、推理能力、创造力等方面都表现比较好。沉思型的特点是反应慢，但精确性高。这种学生总是把问题考虑周全以后，再做反应，他们看重的是解决问题的质量，而不是速度。但是当他们回答熟悉的比较简单的问题时，反应也是比较快的。在回答比较复杂的问题时，沉思型的特点表现得更为明显。沉思型学生的信息加工策略多采用细节性加工方式，所以他们在完成需要对细节做分析的学习任务时，学习成绩会更好些。冲动型学生会出现阅读困难，常伴有学习能力缺失，学习成绩不太好。因为阅读、推理需要细心分辨，粗心大意的学生会处于不利的地位。

**同时性和继时性。**达斯等人根据脑功能的研究，区分了同时性与继时性的认知风格，他们认为，左脑优势的个体表现出继时性认知风格，而右脑优势的个体表现出同时性认知的风格。继时性认知风格的特点是，在解决问题时，能一步一步地分析问题，每一个步骤只考虑一种假设或一种属性，提出的假设在时间上有明显的前后顺序；同时性认知风格的特点是，在解决问题时，采取宽视野的方式，同时考虑多种假设，并兼顾到解决问题的各种可能。同时性和继时性不是加工水平的差异而是认知方式的差异。

测一测

## 气质量表

**量表说明：**陈会昌气质量表又称“陈会昌六十气质量表”，是由山西省教科院陈会昌等人编制的，共 60 题，每种气质类型 15 题。该量表采用自陈形式，计分采取数字等级制，即非常符合的计 +2，比较符合的计 +1，拿不准的计 0，比较不符合的计 -1，完全不符合的计 -2。然后把各个气质量表得分数相加即可测量出 4 种气质类型：胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质。

下面 60 道题，可以帮助你大致确定自己的气质类型，请根据自己的情况在“很符合、比较符合、介于符合与不符合之间、比较不符、完全不符合”五个答案中选择一个适合自己的。①回答时请不要猜测题目内容要求，也就是说不要考虑应该怎样，而只回答你平时怎样，因为题目答案本身无所谓正确与错误之分。②回答要迅速，不要在某道题目上花过多时间。

- 
1. 做事力求稳妥，一般不做无把握的事。
  2. 遇到可气的事就怒不可遏，想把心里话全说出来才痛快。
  3. 宁可一个人干事，不愿很多人在一起。
  4. 到一个新环境很快就能适应。
  5. 厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、噪声、危险镜头。
  6. 和人争吵时总是先发制人，喜欢挑衅。
  7. 喜欢安静的环境。
  8. 善于和人交往。
  9. 羡慕那种善于克制自己感情的人。
  10. 生活有规律，很少违反作息制度。
  11. 在多数情况下情绪是乐观的。
  12. 碰到陌生人觉得很拘束。

13. 遇到令人气愤的事，能很好地克制自我。
14. 做事时总是有旺盛的精力。
15. 遇到问题总是举棋不定，优柔寡断。
16. 在人群中从不觉得过分拘束。
17. 情绪高昂时，觉得干什么都有趣；情绪低落时，又觉得什么都没意思。
18. 当注意力集中于一事物时，别的事很难使我分心。
19. 理解问题总比别人快。
20. 碰到危险情境，常有一种极度恐怖感。
21. 对学习、工作、事业怀有很高的热情。
22. 能够长时间做枯燥、单调的工作。
23. 符合兴趣的事情，干起来劲头十足，否则就不想干。
24. 一点小事就能引起情绪波动。
25. 讨厌做那种需要耐心、细致的工作。
26. 与人交往不卑不亢。
27. 喜欢参加热烈的活动。
28. 爱看感情细腻、描写人物内心活动的文学作品。
29. 工作学习时间长了，常感到厌倦。
30. 不喜欢长时间谈论一个问题，愿意实际动手干。
31. 宁愿侃侃而谈，不愿窃窃私语。
32. 别人总是说我闷闷不乐。
33. 理解问题常比别人慢些。
34. 疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞，重新投入工作。
35. 心里有话宁愿自己想，不愿说出来。
36. 认准一个目标就希望尽快实现，不达目的，誓不罢休。
37. 学习、工作一段时间后，常比别人更疲倦。
38. 做事有些莽撞，常常不考虑后果。
39. 老师讲授新知识时，总希望他讲得慢些，多重复几遍。
40. 能够很快地忘记那些不愉快的事情。

41. 做作业或完成一件工作总比别人花的时间多。
42. 喜欢运动量大的剧烈体育运动或参加各种文艺活动。
43. 不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事上去。
44. 接受一个任务后，就希望能把它迅速解决。
45. 认为墨守成规比冒风险强些。
46. 能够同时注意几件事物。
47. 当我烦闷的时候，别人很难使我高兴起来。
48. 爱看情节起伏跌宕激动人心的小说。
49. 对工作抱认真严谨、始终一贯的态度。
50. 和周围人相处得总是不好。
51. 喜欢复习学过的知识，重复做能熟练做的工作。
52. 希望做变化大、花样多的工作。
53. 小时候会背的诗歌，我似乎比别人记得清楚。
54. 别人说我“出语伤人”，可我并不觉得这样。
55. 在体育活动中，常因反应慢而落后。
56. 反应敏捷、头脑机智。
57. 喜欢有条理而不甚麻烦的工作。
58. 兴奋的事情常使我失眠。
59. 老师讲新概念，常常听不懂，但是弄懂了以后很难忘记。
60. 假如工作枯燥无味，情绪马上就会低落。

### 记分：

胆汁质型得分：计算题号为 2、6、9、14、17、21、27、31、36、38、42、48、50、54、58 的得分之和。

多血质型得分：计算题号为 4、8、11、16、19、23、25、29、34、40、44、46、52、56、60 的得分之和。

黏液质型得分：计算题号为 1、7、10、13、18、22、26、30、33、39、43、45、49、55、57 的得分之和。



抑郁质型得分：计算题号为3、5、12、15、20、24、28、32、35、37、41、47、51、53、59的得分之和。

### 气质量表解释与分析：

1. 计算每种气质类型的总得分数。
2. 将每种气质类型的总分取绝对值。
3. 气质类型的确定：

A. 如果某类气质得分明显高出其他三种，均高出4分以上，则可定为该类气质。此外，如果该类气质得分超过20分，则为典型型；如果该类得分在10～20分，则为一般型。

B. 如果两种气质类型得分接近，其差异分低于3分，而且又明显高于其他两种，如高出4分以上，则可定为两种气质的混合型。

C. 如果某一种气质的得分相近（差异分低于3分）而又明显地高于其他两种（高于4分以上），则可定为两种气质的混合型；如果三种气质的得分相接近，但均高于第四种，则定为三种气质混合型。由此有15种气质类型：（1）胆汁质，（2）多血质，（3）黏液质，（4）抑郁质，（5）胆汁质－多血质，（6）多血质－黏液质，（7）黏液质－抑郁质，（8）胆汁质－抑郁质，（9）胆汁质－黏液质，（10）多血质－抑郁质，（11）胆汁质－多血质－抑郁质，（12）胆汁质－黏液质－抑郁质，（13）胆汁质－多血质－抑郁质，（14）多血质－黏液质－抑郁质，（15）四种气质混合型。

D. 如4栏分数皆不高且相近（小于等于3分），则为4种气质的混合型。多数人的气质是一般型气质或两种气质的混合型，典型气质和数种气质的混合型的人较少。

4. 如果你是男性，总得分在0～10分之间则非常内向，11～25分之间比较内向，26～35分之间介于内外向之间，36～50分之间比较外向，51～60分之间非常外向。如果你是女性，总得分在0～10分之间非常内向，11～21分之间比较内向，22～31分之间介于内外向之间，32～45分比较外向，46～60分之间非常外向。

## 艾森克人格问卷（EPQ）（成人）

**量表说明：**EPQ 是根据艾森克以往设计的几项个性调查发展而来的：Maudsley 医学问卷，有 40 个项目，主要调查神经质（N 量表）；个性调查表，由 E 量表（内外向）和 N 量表所组成；1964 年，在上述 N 和 E 量表基础上加上 L 量表（掩饰，虚假），成为艾森克个性调查目录（EPI）；1975 年，再加入 P 量表（精神质），成为现在的艾森克个性问卷（EPQ）。因此，EPQ 由四个量表组成，主要调查内外向（E）、神经质或情绪的稳定性（N）、精神质（P）三个个性维度。

请回答下列问题。回答“是”时，就打“√”；回答“否”时，就打“×”。每个答案无所谓正确与错误。这里没有对你不利的题目。请尽快回答，不要在每道题目上有太多思索。回答时不要考虑应该怎样，只回答你平时是怎样的。每题都要回答。

1. 你是否有许多不同的业余爱好？
2. 你是否在做任何事情以前都要停下来仔细思考？
3. 你的心境是否常有起伏？
4. 你曾有过明知是别人的功劳而你去接受奖励的事吗？
5. 你是否健谈？
6. 欠债会使你不安吗？
7. 你曾无缘无故觉得“真是难受”吗？
8. 你曾贪图过分外之物吗？
9. 你是否在晚上小心翼翼地关好门窗？
10. 你是否比较活跃？
11. 你在见到一小孩或一动物受折磨时是否会感到非常难过？
12. 你是否常常为自己做了不应该做的事、说了不应该说的话而紧张？
13. 你喜欢跳降落伞吗？
14. 通常你能在热闹联欢会中尽情地玩吗？
15. 你容易激动吗？



16. 你曾经将自己的过错推给别人吗？
17. 你喜欢会见陌生人吗？
18. 你是否相信保险制度是一种好制度？
19. 你是一个容易伤感情的人吗？
20. 你所有的习惯都是好的吗？
21. 在社交场合你是否总不愿崭露头角？
22. 你会服用奇异或危险作用的药物吗？
23. 你常有“厌倦”之感吗？
24. 你曾拿过别人的东西吗（哪怕一针一线）？
25. 你是否喜爱外出？
26. 你是否对伤害你所宠爱的人而感到乐趣？
27. 你常为有罪恶之感所苦恼吗？
28. 你在谈论中是否有时不懂装懂？
29. 你是否宁愿去看书而不愿去多见人？
30. 你会伤害你的“仇人”吗？
31. 你觉得自己是一个神经过敏的人吗？
32. 对他人有所失礼时你是否经常要表示歉意？
33. 你有许多朋友吗？
34. 你是否喜爱讲些有时能伤害人的笑话？
35. 你是一个多忧多虑的人吗？
36. 你在童年时是否按照吩咐要做什么便做什么，毫无怨言？
37. 你认为你是一个乐天派吗？
38. 你很讲究礼貌和整洁吗？
39. 你是否总在担心会发生可怕的事情？
40. 你曾损坏或遗失过别人的东西吗？
41. 交新朋友时一般是你采取主动吗？
42. 当别人向你诉苦时，你是否容易理解他们的苦衷？
43. 你认为自己很紧张，如同“拉紧的弦”一样吗？
44. 在没有废纸篓时，你是否将废纸扔在地板上？

45. 当你与别人在一起时，你是否言语很少？
46. 你是否认为结婚制度是过时了，应该废止？
47. 你是否有时感到自己可怜？
48. 你是否有时有点自夸？
49. 你是否很容易将一个沉寂的集会搞得活跃起来？
50. 你是否讨厌那种小心翼翼地开车的人？
51. 你为你的健康担忧吗？
52. 你曾讲过什么人的坏话吗？
53. 你是否喜欢对朋友讲笑话和有趣的故事？
54. 你小时候曾对父母粗暴无礼吗？
55. 你是否喜欢与人混在一起？
56. 如果知道自己的工作有错误，这会使你感到难过吗？
57. 你经常失眠吗？
58. 你吃饭前必定洗手吗？
59. 你常无缘无故感到无精打采和倦怠吗？
60. 和别人玩游戏时，你有过欺骗行为吗？
61. 你是否喜欢从事一些动作迅速的工作？
62. 你的母亲是一位善良的妇人吗？
63. 你是否常常觉得人生非常无味？
64. 你曾利用过某人为自己取得好处吗？
65. 你是否常常参加许多活动，超过你的时间所允许的范围？
66. 是否有几个人总在躲避你？
67. 你是否为你的容貌而感到非常烦恼？
68. 你是否觉得人们为了未来有保障而办理储蓄和保险所花的时间太多？
69. 你曾有过不如死了为好的念头吗？
70. 如果有把握永远不会被别人发现，你会逃税吗？
71. 你能使一个集会顺利进行吗？
72. 你能克制自己不对人无礼吗？
73. 遇到一次难堪的经历后，你是否在一段很长的时间内还感到难受？

74. 你患有“神经过敏”吗？
75. 你曾经故意说过伤害别人的感情的话吗？
76. 你与别人的友谊是否容易破裂，虽然不是你的过错？
77. 你常感到孤单吗？
78. 当人家寻你的差错，找你工作中的缺点时，你是否容易在精神上受挫伤？
79. 你赴约会或上班曾迟到过吗？
80. 你喜欢忙忙碌碌地过日子吗？
81. 你愿意别人怕你吗？
82. 你是否觉得有时浑身是劲，而有时又是懒洋洋的吗？
83. 你有时会把今天应做的事拖到明天去做吗？
84. 别人认为你是生气勃勃的吗？
85. 别人是否对你说了许多谎话？
86. 你是否容易对某些事物容易发火？
87. 当你犯了错误时，你是否愿意承认它？
88. 你会为一动物落入圈套被捉拿而感到很难过吗？

**量表解释：**艾森克人格问卷包括精神质（P）、内外向（E）、神经质（N）和说谎（L）四个分量表。

1. E（内向 - 外向）：分数高表示人格外向，可能是好交际、渴望刺激和冒险，情感易于冲动。分数低表示人格内向，可能是好静、富于内省，除了亲密的朋友之外，对一般人缄默冷淡，不喜欢刺激，喜欢有秩序的生活方式，情绪比较稳定。

2. N（神经质）：反映的是正常行为，并非指神经症。分数高者常常焦虑、担忧、郁郁不乐、忧心忡忡，遇到刺激有强烈的情绪反应，以至出现不够理智的行为；分数低者情绪反应缓慢且轻缓，很容易恢复平静，稳重、性情温和、善于自我控制。

3. P（精神质）：并非暗指精神病，它在所有人身上都存在，只是程度不同而已。高分者可能是孤独、不关心他人，难以适应外部环境，不

近人情、感觉迟钝、与他人不友好、喜欢寻衅搅扰、喜欢干奇特的事情，并且不顾危险；低分者能与人相处，能较好地适应环境，态度温和，不粗暴，善从人意。

4. L (掩饰性)：对于成人其掩饰性随年龄而升高；而对于儿童其掩饰性随年龄而减低。

88 道题的成人版记分：(+) 为正向记分，即答“是”加一分，答“否”不加分；(-) 为反向计分，即答“是”不加分，答“否”加一分。

E 量表 (21 道题)：(+)：1、5、10、13、14、17、25、33、37、41、49、53、55、61、65、71、80、84；(-)：21、29、45。

P 量表 (23 道题)：(-)：2、6、9、11、18、22、38、42、56、62、72、88；(+)：26、30、34、46、50、66、68、75、76、81、85。

N 量表 (24 道题)：(+)：3、7、12、15、19、23、27、31、35、39、43、47、51、57、59、63、67、69、73、74、77、78、82、86；(-)：无。

L 量表 (20 道题)：(+)：20、32、36、58、87；(-)：4、8、16、24、28、40、44、48、52、54、60、64、70、79、83。

P 量表分：23 题 (精神质)

-2, -6, -9, -11, -18, 22, 26, 30, 34, -38, -42, 46, 50, -56, -62, 66, 68, -72, 75, 76, 81, 85, -88

E 量表分：20 题 (内-外倾)

1, 5, 10, 13, 14, 17, -21, 25, -29, 33, 37, 41, -45, 49, 53, 55, 61, 65, 71, 80, 84

N 量表分：24 题 (神经质)

3, 7, 12, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39, 43, 47, 51, 57, 59, 63, 67, 69, 73, 74, 77, 78, 82, 86

在 E 量表中，极端内向与极端外向之间有各种程度的移行状态。在实际生活中，多数人均属于两极端之间，或者倾向内向或外向。外向或内向的人，又可有情绪稳定或不稳定。N 维度也如 E 维度一样，是从情绪极端稳定到极不稳定两极。如果以 E 维度为 X 轴，N 为 Y 轴，交叉成十字，在外画一圆，在圆周上的各移行点，成为具有各种不同程度的 E 和 N 特点的人。同理，具有各种不同程度 E 和 N 的人，还具有不同程度的 P 特点。

### 关于各维的典型代表如下：

1. 典型外向（E 分特高）爱交际，喜参加联欢会，朋友多，需要有人同他谈话，不爱一人阅读和做研究，渴望兴奋的事，喜冒险，向外发展，行动受一时冲动影响。喜实际的工作，回答问题迅速，漫不经心，随和，乐观，喜欢谈笑，宁愿动而不愿静，倾向进攻。总的说来是情绪失控的人，不是一个很踏实的人。

2. 典型内向（E 分特低）安静，离群，内省，喜爱读书而不喜欢接触人。保守，与人保持一定距离（除非挚友），倾向于事前有计划，做事瞻前顾后，不凭一时冲动。不喜欢兴奋的事，日常生活有规律，严谨。很少有进攻行为，多少有些悲观。踏实可靠，价值观念是以伦理为标准。

3. 典型情绪不稳（N 分特高）焦虑、紧张、易怒，往往又有抑郁。睡眠不好，患有各种心身障碍。情绪过分，对各种刺激的反应都过于强烈，情绪激发后又很难平复下来。由于强烈的情绪反应而影响了他的正常适应。不可理喻，甚至有时走上危险道路。在与外向结合时，这种人很容易冒火和不休息，以至激动，并有进攻行为。概括地说，典型情绪不稳的人是一个紧张的人，好抱偏见，以至错误。

4. 情绪稳定（N 分特低）倾向于情绪反应缓慢，性格弱，即使激起了情绪也很快平复下来。通常是平静的，即使生点气也是有节制的，并且不紧张。

5. P 分高的成人，独身，不关心人。常有麻烦，在哪里都感到不合适。可能是残忍的，不人道的，缺乏同情心，感觉迟钝。对人抱有敌意，即使是对亲友也如此。进攻，即使是喜爱的人。喜欢一些古怪的不平常的事情，不惧安危。喜欢恶作剧，总要捣乱。

6. P 分高的儿童，古怪，孤僻，麻烦，对同伴和动物缺乏人类感情。即使对很接近的人也有进攻行为，仇视。这样的儿童缺乏是非感，不考虑安危。对他们来说，从来没有社会化概念，根本无所谓同情心和罪恶感以及对人的关心。

以上是各型的极端例子，实际上很少有如此典型的人，大多处于两极端之间，不过是倾向某一端而已。



## 延伸阅读

### 一、大五人格

麻省理工大学的心理学教授倾向通过 TheBigFive（大五类人格特征）来描述人的人格与个性。大五类因素包括：严谨性、外向性、开放性、宜人性与神经质人格特质。一般记忆为 OCEAN- 海洋或 CANOE- 独木舟。O 代表 Openness to experience（开放性），C 代表 Conscientiousness（严谨性），E 代表 Extraversion（外向性），A 代表 Agreeableness（宜人性），N 代表 Neuroticism（神经质）\*。对于如何解释这些因子存在一些争议，比如 Openness，有时被称为“智力”，而不是“开放性”。每一个因素和人类的相关特质相关联。例如，外向性等相关的素质为寻求 gregariousness（群居，聚会）、主张、兴奋、温暖、活动和积极的情感。大五类因素模型是一种描述模型的人格，心理学家们已经开发出一批理论来证实大五类因素模型。初始模型的提出者是雷蒙德，但未能达到学术的高度。1990 年，他的大五类因素模型得到最高水平的组织接受。大五类人格特征被认为是具有心理学量表基本结构的个性特征因素。这五种因素提供了丰富的概念架构，且整合所有的研究成果和人格心理学理论。

目前至少有 4 个研究团队各自独立研究这个模型的数据，现已鉴定出同样的五大因素，这 4 个团队分别是 Tupes 和 Cristal；歌德堡在俄勒冈州的研究所；美国伊利诺伊大学的 McCrae 科斯塔和美国国家卫生研究院。这 4 个研究团队使用不同的方法找到 5 个因素，不过每一组的 5 个因素有不同的名字和定义。然而，所有研究的总体因素类型是一致的。因为大五类人格模型的特点是广泛而全面的，但它并不是多么强大的实际行为的预测和解释的模型。许多研究已经证实，在预测实际行为特征时，MBTI 模型要有效得多。大五类人格测试的个人的得分反馈为百分位数得分。例如，评分 Q 较高则显示其有较强的责任心，而外向性评分百分点高则显示测试者需要保持孤独和安静。虽然这些特质群可能存在例外的个性情况，但平均来看，开放性得分高的话，其求知欲强，有开放的情感，有艺术兴趣，愿意尝试新事物。而有些人可能会有一个高得分，他有兴趣学习和探索新的文化，但没有艺术感和对诗歌的兴趣。

\* 注：神经质因素有时被称为“情绪不稳定极点”。

## 二、本我、自我和超我的交互作用：人格心理结构论

弗洛伊德的人格结构论经历了一个发展的过程。早期的“心理地形学”解剖了人格的静态结构模型，指出了潜意识的重要地位和作用。后期弗洛伊德在此基础上进行了修正，提出了由本我（id）、自我（ego）和超我（super-ego）组成的三部人格结构说，提出了新的人格成分，强调人格系统内部力量的交互作用及能量的动态平衡。

### 1. 本我

本我（id）又称伊底，是原始的、与生俱来的和非组织性的结构，它是人出生时人格的唯一成分，也是建立人格的基础。确切地说，它是指人的动物性，是人格中最难接近但又是最有力量的部分。

本我完全由先天本能、原始欲望所组成，同人的肉体过程相连，里比多（libido）认为本我有三个与潜意识相似的特征：①非现实性。本我遵循快乐原则（pleasure principle），不与现实发生联系，只追求满足。新生婴儿可以被看成是不受自我、超我限制的一种本我的体现。他们不考虑是否可能和是否合适，一味追求本我需要的满足；②非逻辑性，可以让互不相容的观念并存。例如，一位妻子可能既有希望丈夫死亡的愿望，而同时又有和他亲热的欲求；③非伦理性。本我不做价值判断，不区分美丑、善恶，它超越伦理习俗的评判。总之，本我以非理性的方式工作，宣泄冲动，寻求满足，为人的整个心理活动提供能量。

### 2. 自我

自我（ego）是人格结构中理智的、有组织的、现实取向的部分。它是个体在成长过程中，本我与环境不断相互作用时，靠近现实世界的那部分逐渐发展而形成的。自我是后天从本我中分化出来的。自我没有自己的能量，必须从本我中汲取能量，所以它在本质上是依附于本我的。自我遵循现实原则（reality principle），它既要满足本我的即刻要求，又要按照外界环境的要求行事。虽然它的根本目的是满足本我的本能，但它是理性的，审时度势的。为了理解自我与本我的关系，弗洛伊德做了一个比喻：本我像匹马，自我就像骑手，通常骑手控制着马行进的方向。

自我是人格的执行者，决定着什么行为是合适的，哪些本我冲动可以满足及用什么方式满足。随着个体的发展，单靠自我的力量已经不能控制本我

中的本能冲动，所以在幼儿期，超我开始从自我中分化出来。

### 3. 超我 (super-ego)

超我是从自我中分化出来的，是人格中最文明、最有道德的部分。充分发展的超我由良知和自我理想两部分内容构成，是儿童接受父母的是非观念和善恶标准的结果。

由于儿童在很长时间内必须依赖父母生活，在父母物质和精神的奖励与惩罚中，为了赢得赞扬、逃避惩罚，儿童必须认同父母的要求与愿望。随着时间的推移，成人世界的道德规范及伦理准则就通过父母的言传身教逐渐内化成儿童自己的信条。此时，自我就分化成了两部分：一部分是执行的自我，即自我本身；另一部分是监督的自我，即超我。

超我遵循道德原则 (moral principle)，其功能是监督自我去限制本我的本能冲动，通过说服自我以道德目的替代现实目的并力求至善，使人变成一个遵纪守法的社会成员，从而达到控制和引导本能冲动的目的。

正常发展的超我通过自我的压抑过程发挥其调控性冲动和攻击性冲动的作用。它自己不能产生压抑，而是命令自我进行压抑。超我严密地监视着自我，判断自我的行动和意图。当自我违背超我的道德标准行动或打算行动之时，就会有内疚感。如果自我不能达到超我提出的完善标准，就会产生自卑感。充分发展的超我有良知 (conscience) 和自我理想 (ego ideal) 两部分，内疚感是良知的产物，自卑感则来自自我理想。

### 4. 本我、自我、超我的冲突与平衡

本我、自我和超我是三种不同的人格力量，人的思想与行为都不是由某一单方面力量决定的，而是人格内部三种力量相互作用的结果。

由于本我和超我的作用力截然相反，它们遵循不同的原则，满足不同的要求，追求不同的目的，所以，如果没有稳定而强大的自我来依据现实情况进行调停，就必然形成冲突，引发焦虑，重者则出现人格分裂甚至人格解体。

例如，你正在快餐店里排队买快餐，前面男士的钱包里的 100 元钱掉落在地上。本我：“拾起来，是你的了！如果有人争抢，揍他。”（快乐原则）超我：“不能据为己有，这样很丑陋，把钱拾起来还给人家！”（道德原则）自我：“这 100 元钱可以解决我一周的生活费！可以买件新衣裳！那位男士发现自己丢了钱吗？其他人看见地上的钱了吗？我据为己有会遭嘲笑吗？”（现实原则）三种人格力量保持平衡，是当事人快速抉择、合理反应的前提。如果



当事人本我力量太大、超我力量太强及现实困扰太多，自我就难免会陷入无法取舍的困境。现实生活中，人格力量在人格结构中轻重配比不平衡的个案并不鲜见。三种人格力量的不同组合，决定了人的精神面貌和心理健康水平。

第一类人，强大的本我统治着软弱的自我和不成熟的超我。本我持续不断地要求主人没有原则地满足自己，而不顾现实条件及社会道德的约束。

第二类人，强大的超我严厉压制着躁动的本我，软弱的自我背负羞愧感或自责感，主人常常反思自己的微小与不完美，为自己的无能、无助而焦虑。

第三类人，强大的自我不给追求唯乐的本我或追求至善的超我掌管人格的机会，它灵活驾驭三种力量，现实而有弹性地生活，并表现出健康自信的精神面貌。在健康人格形成过程中，自我负有重要的使命。如果自我稳定而强大，当事人就能在冲突情境中，权衡利弊得失，做出合理选择，保证人格结构内部迅速形成动态平衡。如果自我能量虚弱，不能协调处理超我和本我强烈的互相抵触的要求，那主人就会经受焦虑的折磨。要缓解这种折磨，自我需要动用各种防御机制来予以解脱。因此，如果自我防御失败，人就会陷入神经症的困扰中。

## 推荐资源

### 一、影音资源

#### 1. 《鲸骑士》

讲述了孩子提升自尊的故事，故事的主角，一位新西兰家长制部落的 11 岁小女孩，怀抱自己必将和祖父及上千年的传统抗争，通过不懈努力最终达成了目标。

#### 2. 《阿基拉和拼字大赛》

一位 11 岁小女孩克服了自身的不安全感、低自尊、不利的经济地位和无处不在的刻板印象与歧视终获得了拼字大赛的成功。

#### 3. 《曲线窃究非梦事》

它是一部关于自我认同发展的电影，讲述了第一代墨西哥裔美国儿童在符合主流文化的梦想及传统文化遗产之间的摇摆不定。

### 二、图书资源

#### 1. 《自卑与超越》 阿贝弗雷德·阿德勒著 光明日报出版社

它是个体心理学的先驱阿德勒的代表作。书中，作者告诉我们，理解一个人，就要从他的过去入手，而一个人的生活风格，则是与他对于过去经验的认识和理解相一致的。自卑并不可怕，关键在于怎样认识自己的自卑，克服困难，超越自我。阿德勒与弗洛伊德是并驾齐驱、等量齐观的。在书中，关于记忆和梦的探讨，作者也参考了精神分析学派的观点，并提出了自己的意见。针对教育、家庭、婚姻、犯罪等社会性问题，作者也在书中提出了十分有价值的观点。

#### 2. 《当下的力量》 埃克哈特·托利著 中信出版社

这本书对于你来说是一个发现之旅，在作者这位心灵导师的引导下，你会惊讶地发现，自己一直都处在大脑或思维的控制之下，生活在对时间的永恒焦虑中，从而阻碍你摆脱内心的痛苦。但实际上，我们只能活在当下，活在此时此刻，所有的一切都是在当下发生的，而过去和未来只是一个单纯的时间概

念。通过向当下的你臣服，你才能找到真正的力量，找到获得平和与宁静的入口。在那里，我们能找到真正的欢乐，我们能拥抱真正的自我。

3. 《最初和最终的自由》 克里希那穆提著 华东师范大学出版社

克里希那穆提摒弃符号和虚假的联系来寻求纯粹的真理与完全的自由。克里希那穆提论及的自由是指脱离对自身的焦虑，一旦人们找到这最初的自由，他们就从社会那无法满足的、破坏性极大的困扰中解脱出来了。在书中，克里希那穆提谈论了苦难、恐惧、闲话、两性以及其他主题，但最终回到自由这一核心概念。他追求的是一项意义深远的事业，这也成了读者的追求。





## 第三章

# 我想更快乐

能控制好自己情绪的人，比能拿下一座城池的将军更伟大。

——拿破仑



两个矮子，  
哈哈哈哈！



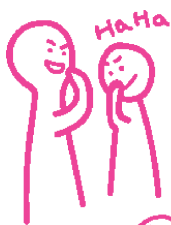
你为什么  
一生气就绕着  
操场跑啊？



与其把时间浪费在生气上，  
不如用来锻炼身体、努力学  
习呢！



哇哦，  
长高2cm！



我边跑边想，我通过自己  
努力长高了，该拿的奖学金  
都拿了，又何必跟人计较呢？  
一想到这，气就消了。

为什么你  
一生气还  
跑圈呢？



## 一、说说情绪那些事

情绪是指人有喜、怒、哀、乐、惧等心理体验，这种体验是人对客观事物的态度的一种反映。情绪具有肯定和否定的性质。能满足人的需要的事物会引起人的肯定性质的体验，如快乐、满意等；不能满足人需要的事物会引起人的否定性质的体验，如愤怒、憎恨、哀怨等；与需要无关的事物，会使人生产生无所谓的情绪和情感。积极的情绪可以提高人的活动能力，而消极的情绪则会降低人的活动能力。

现代情绪理论把情绪分为快乐、愤怒、悲哀和恐惧四种基本形式。一些心理学家则用不同的维度来描述情绪。例如，施洛斯伯格从“愉快—不愉快”“注意—拒绝”“高激活水平—低激活水平”这三个维度来描述情绪，每一种具体情绪都按照这三个维度分别处于其两极的不同位置上。

从不同的角度可以将情绪分为以下六类。

第一类是原始的基本情绪，往往具有高度的紧张性，如快乐、愤怒、恐惧、悲哀。快乐是所盼望的目的达到后紧张被解除时的情绪体验；愤怒是愿望目的不能达到、一再受阻、遭受挫折后积累起来的紧张情绪体验；恐惧是在准备不足、不能处理和应付危险可怕事件时产生的情绪体验；悲哀是与所追求、热爱的事物的丧失，与所盼望的事物幻灭有关的情绪体验。

第二类是与感觉刺激有关的情绪，如疼痛、厌恶、轻快等。

第三类是与自我评价有关的情绪，主要取决于一个人对于自己的行为与各种标准的关系的知觉，如成功感与失败感、骄傲与羞耻、内疚与悔恨等。

第四类是与别人有关的情绪，常常会凝结成为持久的情绪倾向与态度，主要是爱与恨。

第五类是与欣赏有关的情绪，如惊奇、敬畏、美感和幽默。

第六类是根据所处状态来划分的情绪，如心境、激情和应激状态等。

心理学上关于情绪的理论主要有以下几种。

## 1. 詹姆斯－兰格的情绪理论

该理论认为，情绪是由于某一情境变化引起的自身状态的感觉。情绪产生的过程是刺激引起个体的生理反应，如循环系统、消化系统、内分泌系统等变化，由机体反应引起情绪体验。因此，情绪只是对于一种生理状态的感觉，是对机体内部和外部生理变化产生的意识。

詹姆斯说：“我们一知觉到激动我们的对象，立刻就引起身体上的变化，在这些变化出现之前，我们对这些变化的感觉，就是情绪。”他还说：“……对于刺激我们的对象的知觉心态，并不立刻引起情绪；知觉之后，情绪之前，必须先有身体上的表现发生。所以更合理的说法乃是，我们因为哭，所以愁；因为动手打，所以生气；因为发抖，所以怕；并不是我们愁了才哭，生气了才打，怕了才发抖。”因此，在詹姆斯看来，哭、打、发抖就是情绪产生的直接原因。因此，他下结论说：“情绪，只是对于一种身体状态的感觉；它的原因纯乎是身体的。”

詹姆斯根据情绪发生时引起的植物性神经系统的活动和由此产生的一系列机体变化提出，情绪就是对身体变化的知觉。当一个情绪刺激物作用于我们的感官时，立刻会引起身体上的某种变化，激起神经冲动，传至中枢神经系统而产生情绪。在詹姆斯看来，是先有机体的生理变化，而后才有情绪。所以悲伤由哭泣引起，恐惧由战栗引起。

“情感，假如没有身体属性，就不存在了。”兰格说，“血管运动的混乱，血管宽度的改变，以及与此同时各个器官中血液量的改变，乃是激情的真正的最初原因。”

兰格认为，情绪是内脏活动的结果。他特别强调情绪与血管变化之间的关系。兰格以饮酒和药物为例来说明情绪变化的原因。酒和某些药物都是引起情绪变化的因素，它们之所以能够引起情绪变化，是因为饮酒、用药都能引起血管的活动，而血管的活动是受植物性神经系统控制的。植物性神经系统支配作用加强，血管舒张，结果就产生了愉快的情绪。植物性神经系统活动减弱，血管收缩或器官痉挛，结果就产生了恐怖。因此，情绪取决于血管受神经支配的状态、血管容积的改变以及对它的意识。

## 2. 坎农－巴德的丘脑情绪理论

该理论认为，激发情绪的刺激由丘脑进行加工，同时把信息输送到大脑和机体的其他部位，到达大脑皮层的信息产生情绪体验，而到达内脏和骨骼



肌肉的信息激活生理反应，因此，身体变化与情绪体验同时发生。

### 3. 巴甫洛夫的动力定型理论

该理论认为，人们在大脑皮层中按照刺激物的顺序形成了比较稳固的暂时神经联系系统，这种系统称为动力定型，是人学习、习惯和需要的生理基础。当客观事物符合我们的动力定型时，其刺激所引起的皮质神经过程就会按原来的轨道运行，从而产生满意的情绪和情感。如果客观事物不符合动力定型，就会使旧的动力定型遭到破坏，从而产生消极的情绪和情感，如图 3-1 所示。

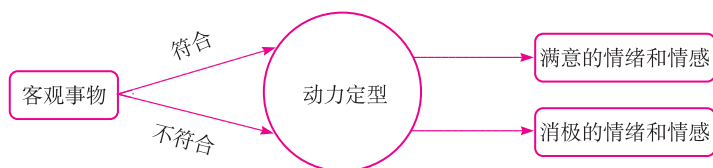


图 3-1 巴甫洛夫的动力定型理论

人所建立的暂时神经联系系统有两个，由具体事物的影响所建立的暂时神经联系系统称为第一信号系统，由语言所建立的暂时神经联系系统称为第二信号系统。人们不仅通过第一信号系统产生情绪体验，也通过第二信号系统调节自己的情绪和情感。例如，当一个人遭遇不幸时，自己的情绪怎么也平静不下来，如果这时候有其他人用言语劝告几句，他就可能平静下来，这就是第二信号系统起到的调节作用。

### 4. 行为学派的情绪理论

该理论认为，情绪只是有机体对待特定环境的一种反应或一簇反应，因此经常从反应模式和活动水平两方面去描述情绪。行为主义的奠基人华生认为，情绪是一种遗传的反应模式，它包括整个的身体机制，特别是内脏和腺体活动系统的深刻变化。在他之后，操作条件反射论者斯金纳从动物在个体生活中的习得行为研究情绪，发展了用条件反射技术来引发情绪的方法，并把挫折效应作为研究情绪的一种标准方法。

### 5. 精神分析学派的情绪理论

该理论的中心是焦虑问题。弗洛伊德提出，人有客观性焦虑、神经症焦虑和道德焦虑三种焦虑，它们分别代表自我在对待现实以及本我、超我对个人所提出的要求时采取的软弱态度。

(1) 客观性焦虑——源于人的“诞生创伤”，新生儿诞生时被来自于新环境的大量刺激所淹没，是一种原发性的焦虑，它是以后个人生活中继发的焦虑反应的原型。当一个人面临一种可能的创伤时，就会有一种与诞生创伤相联系的情绪复现。例如，人在焦虑时出现紧张急促的呼吸、肌肉的颤抖、加快的心跳等特征都是模拟和重复新生儿的情绪特征。

(2) 神经症焦虑——产生于害怕自己的本能行为的客观后果，害怕从事被禁止行为所产生的社会后果。神经症焦虑有“自由漂浮”式焦虑和“特定恐怖”式焦虑，如图 3-2 所示。

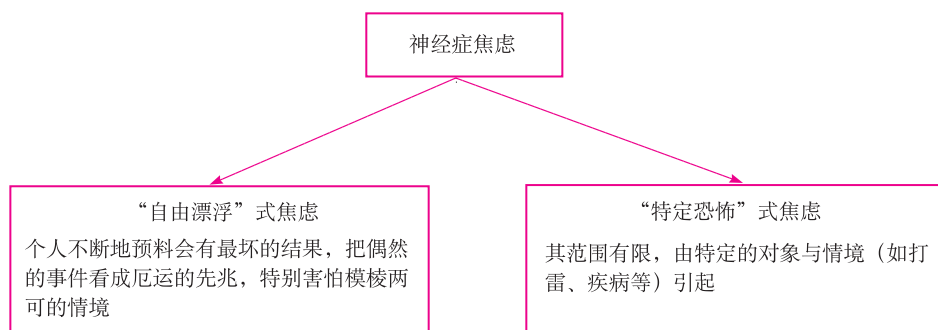


图 3-2 神经症焦虑

(3) 道德焦虑——来源于超我，而超我形成于童年时期父母的教诲和约束。害怕失去父母的爱和受到惩罚是产生道德焦虑的根源。神经症焦虑和道德焦虑均能导致压抑，压抑本能的冲动以应对焦虑。

## 6. 达菲的情绪激活理论

该理论认为，情绪涉及人们向自己预料到的情境去采取行动。情绪的发生完全是生理唤醒和神经激活的结果。无论是积极的情绪状态还是消极的情绪状态，其驱动力都必然来自机体的能量供给，情绪变化也来自机体能量水平的变化。强烈情绪由高水平能量提供活力，微弱情绪由低水平能量提供活力。日常观察到的异常或紊乱反应，并不表明情绪行动有什么特殊的功能，这不过是能量水平过高或不足所造成的。达菲用生理激活来解释情绪，具有取消情绪概念的明显倾向。

## 7. 沙赫特的情绪三因素理论

该理论认为，任何一种情绪的产生都不是由单一因素决定的，而是由环境因素、生理因素和认知因素共同决定的，如图 3-3 所示。

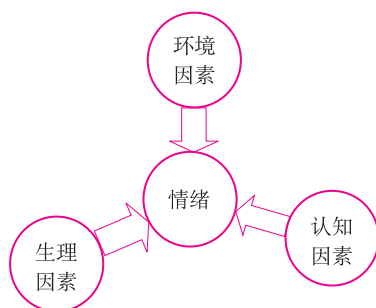


图 3-3 沙赫特的情绪三因素理论

任何情绪的产生都与自主神经系统的神经激活相联系，但仅有这种联系是不够的，只有在引起情绪的刺激和对这一情境的认知同神经唤醒相结合时才产生情绪。因此，三因素理论又被称为认知—激活理论。在决定情绪的三种因素中，生理因素决定情绪的强度，认知因素决定情绪的性质，而环境因素则是产生情绪体验的客观条件。在情绪试验中，被试者处于相同的生理唤醒状态并接受相同的环境刺激，却产生完全不同的情绪反应，这是因为被试者对生理反应的认知解释不同，因此产生的情绪体验也不同。认知因素在三因素中起主导作用，情绪情感是通过认知过程的折射而产生的。认知折射指人在过去经验中所形成的愿望、需求、预期、经验等内部心理结构对当前环境刺激的评估和判断。当符合自己的需要时就产生肯定的情绪情感，否则就产生否定的情绪情感。

## 8. 阿诺德与拉扎勒斯的认知—评价理论

该理论认为：第一，情绪是来自于正在进行着的环境中好的或不好的信息的生理和心理反应，它依赖于短时或持续的评价。在情绪发生之前，人要对刺激进行解释和评估。如果一个人对刺激做出肯定的评价，他就会接近它，否则，就会躲避它。这种评价与人的性格结构、过去的知识经验和当前对情境的知觉有关。第二，大脑对刺激做出某种评价后，信息通过皮下中枢丘脑及外周神经系统影响内脏器官及骨骼肌的生理反应，形成一定的生理模式，这种模式反馈到大脑进行再评价，从而产生或强或弱的情绪体验。而情绪又诱导人选择合适的行为反应，于是情绪转化为动机，个体的适应行为就被情绪组织起来。第三，每种情绪都包括特定的评价、特定的生理变化和特定的活动倾向三种成分，任何情绪都不能由单一成分所决定，而是由三种成分相互作用而成的，它们的不同组合模式是各种具体情绪的标志。

## 9. 汤姆金斯和伊扎德的动机 – 分化理论

该理论对弗洛伊德把本能当作动机的基本来源的观点提出了批评，认为情绪是比本能更强有力的驱动因素。人可以在没有本能信号的情况下被各种情绪激活，诸如快乐和悲伤、愤怒和恐惧、惊奇和羞愧，这些情绪都足以使人做出某种行动，因为情绪可以调动有机体的生物化学能量，一方面使有机体处于高度唤醒的激活状态，另一方面为有机体的行为准备充足的能量。情绪信号比本能具有更为普遍的意义，可以单独发挥动机的作用。情绪的价值在于它能够扩大、加强或缩小、减弱生物需要的信息，保证对环境信息做出及时的反应，激起有机体活力去应付变化多端的生存环境。

## 二、管理情绪很重要

情绪管理（Emotion Management）是指通过研究个体和群体对自身情绪和他人情绪的认识、协调、引导、互动和控制，充分挖掘和培养个体与群体的情绪智商、培养驾驭情绪的能力，从而确保个体和群体保持良好的情绪状态，并由此产生良好的管理效果。这个名词最先由因《情绪智商》一书而成名的丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）提出，他认为这是一种善于掌握自我，善于调制和调节情绪，对生活中矛盾和事件引起的反应能适可而止的排解，能以乐观的态度、幽默的情趣及时地缓解紧张的心理状态。

### 1. 情绪与身体健康

研究表明，很多身体的疾病与心理因素密切相关。不良情绪是使人致病的一大“元凶”。现代医学证明，长时间的紧张、焦虑、愤怒、抑郁都能导致血压上升；冠心病与强人类型中的 A 型行为（基本行为特征为竞争意识强、对他人抱有敌意、过分抱负、易紧张和冲动等）有关；消化性溃疡与紧张、压抑有关。长期的不良情绪可影响人体淋巴细胞、T 细胞监视功能的正常发挥，不能及时监测出变异的未完全分化细胞，从而导致癌变。由此可见，外界刺激致使人们情绪发生变化时，身体总能先一步做出反应。经由植物性神经系统，我们的身体能够对血液流速、神经递质分泌量等因素进行调节，进而使身体产生变化，然后更好地应对外接下来发生的状况。

### 情绪对小白鼠的影响

美国一生理学家为了研究心理状态对健康的影响，设计了一个很简单的实验，把一支支玻璃试管插在盛有冰水的容器中，然后收集人们在不同情绪状态下的“汽水”。结果发现，当一个人心情平和时，呼出的气溶于水后是澄清透明的；悲伤时水中有白色沉淀；生气时有紫色沉淀。研究者将这“生气水”注射到小白鼠身上，几分钟后，小白鼠竟然死了。从实验可以看出：恐惧、焦虑、抑郁、嫉妒、敌意、愤怒等消极情绪，是一种破坏性的情感，长期被这些心理问题困扰就会导致身心疾病的发生。

在最近的一项研究中，来自芬兰的科学家则进一步根据人们在经历某些情绪时的反应，绘制了人体的“情绪地图”，研究论文发表在2013年《美国科学院院刊》(PNAS)上。

以往的研究曾对人体的面部表情与情绪变化的关系加以探讨，而这项由芬兰阿尔托大学、土库大学以及坦佩雷大学三所院校的科学家合作完成的工作则延展了此前研究的范畴。这项研究进一步确证了情绪与人体变化的关系。

### 人类情绪地图

在研究过程中，研究人员进行了一系列实验来揭示人体的“情绪地图”。其核心实验通过一个叫emBODY的工具完成。在这项实验中，参与者被要求对六种“基本情绪”和七种“复合情绪”做出反应。研究人员要求参与者想象自己经历某一特定情绪时身体的反应，根据身体的状况，在人体模型中标示出体内产生变化的区域。在标示时，红色表示身体的某些区域被激活，感觉更加灵敏；而蓝色则代表被抑制，感觉变得迟钝。在实验结束后，研究人员将汇总参与者绘制的“情绪地图”并加以分析。需要指出的是，这里的图像仅仅是人们对于自身感觉的一个评估，并非看起来像“热图”。

研究人员发现，在感受不同的情绪时，胸部区域和头部区域的变化最为明显。科学家推测这一变化可能与呼吸、心率和面部表情的改变相关。在经历愤怒、开心、悲伤和绝望时，人体的上臂感觉会得到不同程度的激活或抑制。而恶心则会明显地引起消化系统的不适。而人们似乎只有在经历开心时，全身的所有区域都能得到激活。

研究的参与者大多来自瑞典和芬兰。为了确认文化是否会对情绪的反应产生影响，研究人员招募了来自中国台湾的代表参与了这一实验，获得的结果与瑞典和芬兰的被试者差异不显著。这证明具有不同文化背景的人们在经历相同情绪时，身体的反应是类似的。

在随后的研究中，研究人员通过“唤醒”情绪的方式重复了这一实验。在之后的一系列实验中，参与者并不用对某一特定情绪进行想象。取而代之的是，他们需要通过阅读一段故事，观看一段影片，或是观察一张面部表情图片等方式使得自己“进入”到类似的情绪中并尝试绘制图像。研究人员收集这些图像并进行对比发现，即使使用了不同的唤醒方式，参与者绘制的“情绪地图”与此前的实验仍具有较高的一致性。

## 2. 情绪与个人成就

### 软糖实验

1960年，著名心理学家瓦特·米歇尔在斯坦福大学的幼儿园进行了这样一个实验。一群儿童依次走进一间空荡荡的房间，在房间最显著的位置，米歇尔教授为每个孩子放了一颗软糖。

接下来，测试老师对每一个孩子说：“谁能坚持到老师回来时还没把这颗软糖吃掉，谁就可以得到另外一颗软糖作为奖励。但是，如果老师还没回来你就把糖吃掉的话，你就只能得到这一颗软糖了。”

结果发现，有些孩子自控力差，老师不在，又受不了糖的诱惑，就把糖吃掉了。而另外一些孩子，则牢牢记住了老师的话，认为自己只要坚持一会儿，就可以得到两颗糖，于是，他们尽量克制自己。他们并非不爱吃糖，却努力地转移自己的注意力，他们有的唱歌，有的蹦蹦跳跳，有的干脆离开座位到旁边去玩，坚持不看那颗软糖，一直等到老师回来。就这样，他们得到了奖励——第二颗软糖。

研究者把孩子分成两组：能够抵挡住诱惑、坚持下来得到两颗软糖的孩子和不能坚持下来只得到一颗软糖的孩子，并对他们进行了长期的跟踪调查。

结果发现，长大后，那些只得到一颗软糖的孩子普遍没有得到两颗软



糖的孩子取得的成就大。这就说明，凡是小时候缺乏自控力的，无论他的智商如何高，其成功的概率都很小；反之，那些小时候便能很好地控制自己，尤其能够通过转移注意力来控制自己的孩子，往往能够更好地把握自己的人生。

由此看来，在决定人生成败方面，人的非智力心理素质的作用常常超过智力因素。一个高情商的人，是一个能够成熟地管理和调控自己情绪与情感的人，同时他也就具备了调节别人情绪的能力。

### 3. 情绪与人际传递

#### 踢猫效应

一位父亲在公司受到了老板的批评，回到家就把在沙发上跳来跳去的孩子臭骂了一顿。孩子心里窝火，狠狠地去踹身边打滚的猫。这就是心理学上著名的“踢猫效应”，描绘的是一种典型的坏情绪传染所导致的恶性循环。人的不满情绪和糟糕心情，一般会沿着等级和强弱组成的社会关系链条依次传递，由金字塔尖一直扩散到底层，无处发泄的最弱小的那一个元素，则成为最终的受害者。

其实，这是一种心理疾病的传染。一般而言，人的情绪会受到环境以及一些偶然因素的影响，当一个人的情绪变坏时，潜意识会驱使他选择下属或无法还击的弱者发泄。受到上司或者强者情绪攻击的人又会去寻找自己的出气筒。这样就会形成一条清晰的愤怒传递链条，最终的承受者，即“猫”，是最弱小的群体，也是受气最多的群体，因为也许会有多个渠道的怒气传递到他这里来。

现代社会中，工作与生活的压力越来越大，竞争越来越激烈。这种紧张很容易导致人们情绪的不稳定，一点不如意就会使自己烦恼、愤怒起来，如果不能及时调整这种消极因素带给自己的负面影响，就会身不由己地加入到“踢猫”的队伍当中——被别人“踢”和去“踢”别人。

### 三、大学生的情绪特点和自我调适

#### 1. 大学生的情绪特点

##### （1）情绪的冲动性

大学生有着丰富、强烈而又复杂的感情世界，情绪体验得快而强烈，喜怒哀乐常常一触即发，表现出热情奔放的冲动性特点。心理学家常常用“急风暴雨”来比喻这种情绪特征。这种冲动性的情绪尤其在群体中往往会变得更激烈。大学生有较强的群体认同感，喜欢模仿，易受暗示，容易受当时情境气氛的感染、鼓动，容易表现出比个体单人时更大胆的举止。因为群体可以增强一个人的力量感，同时在群体中个人可以减少其相应的责任。

大学生的情绪冲动性有其生理和心理基础，由于性成熟，性激素分泌的旺盛会通过反馈影响下丘脑的兴奋性，而大脑皮层的调节作用一时还不能适应这种情况，因此在皮层和皮层之间出现了不平衡状态。心理发展得相对缓慢，心理调节机制的不完善，缺乏对外界变化的弹性和应变能力，缺乏对心理活动调节和支配的意志和能力，从而使得我们大学生生理和心理的发展出现了某种程度的不平衡，影响了情绪的表现，使情绪变得容易冲动。

##### （2）情绪的两极性

大学生正处于未成年人向成年人的过渡阶段，在情绪状态上反映着两种情绪并存的特点：一方面，相对于中学生，大学生的情绪趋于稳定和成熟；而另一方面，与成年人相比，大学生的情绪带有明显的起伏波动性，容易从一个极端走向另一个极端，情绪有时会表现出大起大落、大喜大怒的两极性。

##### （3）情绪的内隐性

大学生的情绪，有时会表现为喜形于色，但已经不像青少年时期那样坦率直露，不少大学生常常会将自己的情绪隐藏和掩饰，表现为外在表现与内



在体验并不一致。这也无形中给同学之间的相互交流带来障碍，使一些学生出现孤独和苦闷的情感困惑。

## 2. 如何进行情绪管理

情绪本身并无好坏之分，合理情绪治疗（Rational-Emotive Therapy, RET）也称“理性情绪疗法”，是帮助求助者解决因不合理信念产生的情绪困扰的一种心理治疗方法，它是 20 世纪 50 年代由阿尔伯特·艾利斯（Albert.Ellis）在美国创立的。合理情绪治疗是认知心理治疗中的一种疗法，因它也采用行为疗法的一些方法，故被称之为一种认知—行为疗法。

通常人们认为，情绪的行为反应是直接由诱发性事件 A 引起的，即 A 引起了 C。ABC 理论指出，诱发性事件 A 只是引起情绪及行为反应的间接原因，而人们对诱发性事件所持的看法、解释和评价 B 才是引起人的情绪及行为结果反应的更直接的原因。人们的情绪及行为结果反应与人们对事物的想法、看法有关。合理的信念会引起人们对事物适当的、适度的情绪反应；而不合理的信念则相反，会导致不适当的情绪和行为反应。当人们坚持某些不合理的信念，长期处于不良的情绪状态之中时，最终将会导致情绪障碍的产生。ABC 理论如图 3-4 所示。

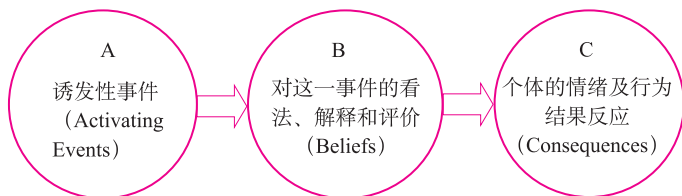


图 3-4 ABC 理论

合理情绪疗法的基本人性观认为，人既是理性的，也是非理性的。因此在人的一生中，任何人都可能或多或少地具有上述某些非理性观念。只不过这些观念在那些有严重情绪障碍的人身上表现得更为明显和强烈，他们一旦陷于这种严重的情绪困扰状态中，往往难以自拔，这就需要对之应用合理情绪疗法的理论和技术加以治疗。

合理情绪疗法的主要目标就是降低求助者各种不良的情绪体验，使他们在治疗结束后能带着最少的焦虑、抑郁（自责倾向）和敌意（责他倾向）去生活，进而帮助他们拥有一个较现实、较理性、较宽容的人生哲学，如图 3-5 所示。

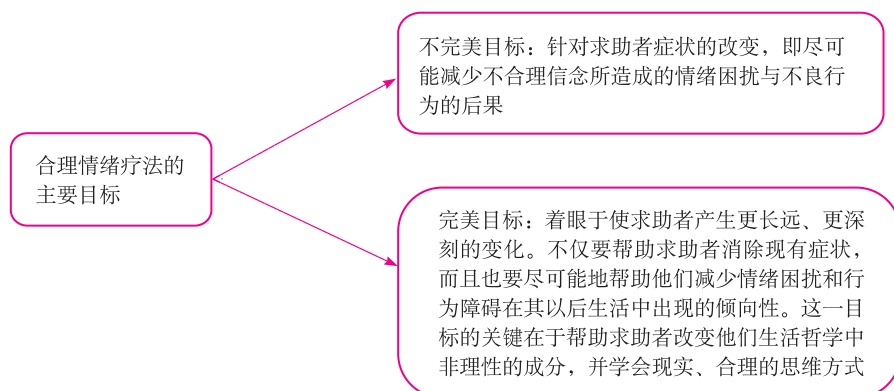


图 3-5 合理情绪疗法的主要目标

艾利斯等人认为合理情绪疗法可以帮助个体达到以下几个目标：

- 自我关怀；
- 自我指导；
- 宽容；
- 接受不确定性；
- 变通性；
- 参与；
- 敢于尝试；
- 自我接受。

这几个方面特点也是个体心理健康的重要指标。

其实完整的 ABC 治疗模式由 A、B、C、D、E、F 六个部分组成。

A: Activating Events, 指发生的事件。

B: Beliefs, 指人们对事件所持的观念或信念。

C: Emotional and Behavioral Consequences, 指观念或信念所引起的情绪及行为后果。

D: Disputing Irrational Beliefs, 指劝导干预。

E: Effect, 指治疗或咨询效果。

F: New Feeling, 指治疗或咨询后的新感觉。

人们面对外界发生的负性事件时，为什么会产生消极的、不愉快的情绪体验？人们常常认为罪魁祸首是外界的负性事件 A。但是艾利斯认为，负性事件（A）本身并非是引起情绪反应或行为后果（C）之原因，而人们对事件的不合理信念（B）（想法、看法或解释）才是真正原因所在。因此要改善人们的

不良情绪及行为，就要劝导干预（D）非理性观念的发生与存在，而代之以理性的观念。等到劝导干预产生了效果（E），人们就会产生积极的情绪及行为，心理的困扰因此消除或减弱，人也就会有愉悦充实的新感觉（F）产生。

合理情绪疗法是艾利斯通过切身体验、感悟和总结出来的，用于帮助自己同时帮助他人进行心理自我调节的方法。这种疗法的主要目标是：帮助人们培养更实际的生活哲学，减少自己的情绪困扰与自我挫败行为，也就是减轻因生活中的错误而责备自己或别人的倾向（消极目标），并学会如何有效地处理未来的困难（积极目标）。

### 我的情绪我做主

一名大三男生，一直摆脱不了失恋的打击，情绪低落，已经影响到了他的正常生活，他没办法专心学习，因为无法集中精力，头脑中想到的就是前女友的薄情寡义。他认为自己在感情上付出了，却没有得到回报，自己很傻很不幸。于是，他找到了心理咨询师。

心理咨询师告诉他，其实他的处境并没有那么糟，他只是把自己想象得太糟糕了。在给他做了放松训练，减少了他的紧张情绪之后，心理咨询师给他举了个例子。“假如有一天，你到公园的长凳上休息，把你最心爱的一本书放在长凳上，这时候走来一个人，径直走过来，坐在椅子上，把你的书压坏了。这时，你会怎么想？”

“我一定很气愤，他怎么可以这样随便损坏别人的东西呢！太没有礼貌了！”年轻人说。“那我现在告诉你，他是个盲人，你又会怎么想呢？”心理咨询师接着耐心地继续问。“哦！原来是个盲人。他肯定不知道长凳上放有东西！”年轻人摸摸头，想了一下，接着说，“谢天谢地，好在只是放了一本书，要是油漆，或是什么尖锐的东西，他就惨了！”“那你还会对他愤怒吗？”心理咨询师问。“当然不会，他是不小心才压坏的嘛，盲人也很容易的。我甚至有些同情他了。”心理咨询师会心一笑：“同样的一件事情——他压坏了你的书，但是前后你的情绪反应却截然不同。你知道这是为什么吗？”“我知道了，可能是因为我对事情的看法不同吧！”

对事情不同的看法，能引起自身不同的情绪。很显然，让我们难过和痛苦的，不是事件本身，而是对事情的不正确的解释和评价。这就是心理学上的情绪ABC理论的观点。情绪ABC理论的创始者艾利斯认为：正是由于我

们常有的一些不合理的信念，才使我们产生情绪困扰，如果这些不合理的信念日积月累，还会引起情绪障碍。

在情绪 ABC 理论中，A 表示诱发事件；B 表示个体针对此诱发事件产生的一些信念，即对这件事的看法和解释；C 表示个体产生的情绪和行为结果。通常人们会认为诱发事件 A 直接导致了人的情绪和行为结果 C，发生了什么事就会引起什么样的情绪体验。然而，同一件事，人们的看法不同，情绪体验也会不同。

比如，同样是失恋了，有的人放得下，认为未必不是一件好事，而有的人却伤心欲绝，认为自己今生可能都不会有爱了。再比如，找工作面试失败后，有的人可能会认为，这次面试只是试一试，不录取也没关系，下次可以再来。而有的人则可能会想，我精心准备了那么长时间，竟然没通过，是不是我太笨了，我还有什么用啊，人家会怎么评价我。这两类人因为对事情的评价不同，他们的情绪体验当然也不同。

对于上面这位失恋的年轻人来说，失恋只是一个诱发事件 A，结果 C 是他情绪低落，生活受到影响，无法专心工作；而导致这个结果的，正是他的认知和信念 B——他认为自己付出了一定要得到对方的回报，自己太傻了，太不幸了。假如他换个想法——也许女友还不知道如何去爱一个人，也许她不具备爱的能力，现在她的离开可能避免了以后她对自己造成更大的伤害，又或者他会思考，是不是我在哪些方面做得还不够好，对于我个人来说还需要在亲密关系的建设中提升哪些能力，那么他的情绪体验显然就不会像现在这么糟糕。

### 为什么如此对待我？

小丽，中文系研究生，一直品学兼优，对自己要求也很高，跟着导师做项目。导师要求小丽帮自己写一场活动的演讲稿，可稿件几次修改下来一直不能让导师满意。小丽硬着头皮改了七八次，却总被导师批得体无完肤，还说她完全不是搞文字的料。感到委屈的小丽不停地哭，觉得自己很糟糕，什么都做不好，和导师也相处得不好。

她认定是导师有意为难她。自己怎么碰到这么个挑剔的导师呢？真是命苦啊！一连几天，小丽都陷入这种痛苦又无法摆脱的情绪中不能自拔，当然，导师的发言稿也没再让她写，而是让小丽的师姐代劳了。

对此，小丽很不高兴。一方面觉得导师针对了她，另一方面又觉得师姐代劳她的工作伤了她的自尊。

对于小丽来说，在遇到导师对她撰写的演讲稿不满意时，完全忽略了自身是否存在不足之处的原因，将更多的责任进行了外归因，认为是导师有意为难，过于挑剔。所谓外归因，又称为情境归因，是由美国社会心理学家海德（Heider）提出的，海德最早对行为原因进行了分析。外归因是指存在于个人自身之外，影响行为发生的条件和因素，包括机会和他人影响、环境条件等。比如，一个人在出现挫折和不利于自己的事情时，只会指责别人，认为都是别人的错，不能做客观的判断，这属于外归因，反之，遇到挫折和打击总会把事情的原因向内去指责自己，让自己带有负罪感，深陷其中而不能自拔，也不能依据当下的情况，做客观的判断和评价，这属于内归因。

除内、外归因的角度理解外，我们还可以从合理情绪疗法的角度对该案例进行一些理解。在该案例中，小丽在遇到工作上的困难后，头脑中有很多不合理的信念。所谓不合理的信念（Irrational Beliefs）就是个体内心中不现实的、不合逻辑的、站不住脚的信念，即那些绝对化的、过分概括化的、极端化的思想认识，也即人们对自己、对他人、对自己周围环境及事物的绝对化要求和信念。在小丽的信念系统中，存在“绝对化的要求”和“过分概括化”的信念，所谓“绝对化的要求”是指人们以自己的意愿为出发点，对某一事物怀有认为其必定会发生或不会发生的信念，它通常与“必须”“应该”这类字眼连在一起。比如小丽的信念系统中就存在着“别人必须很好地对待我”的部分，很容易因此陷入情绪困扰中。所谓“过分概括化”是一种以偏概全、以一概十的不合理思维方式的表现。艾利斯曾说过，过分概括化是不合逻辑的，就好像以一本书的封面来判定其内容的好坏一样。过分概括化的一个方面是人们对其自身的不合理的评价。如当面对失败就是极坏的结果时，往往会认为自己“一无是处”、“一钱不值”、是“废物”等。以自己做的某一件事或某几件事的结果来评价自己整个人、评价自己作为人的价值，其结果常常会导致自责自罪、自卑自弃的心理及焦虑和抑郁情绪的产生。过分概括化的另一个方面是对他人的不合理评价，即别人稍有差错就认为他很坏、一无是处等，这会导致一味地责备他人，以致产生敌意和愤怒等情绪。小丽就存在着“过分概括化”的不合理信念，导师只是觉得她撰写的演讲稿不符合要求，对于小丽来说就认为导师是故意刁难她、过于挑剔，以致产生了强烈的愤怒。

也许小丽可以尝试去改变这些不合理的信念，思考没有一个导师会无缘无故地处处为难自己的一个学生，导师提出的更高要求其实对于小丽来说是一个磨炼的好机会，我们生活中的很多本领都是在特定的情况下被督促学习

到的。当我们在自我能力不足的情况下也可以积极主动地向他人求助。

几天后，师姐和小丽共同完成了演讲稿，导师很满意，拍着小丽的肩膀说：“小丽，你还是很有潜力的，学习的时候要勤于把它们挖掘出来呀！”，听了导师这样的肯定，她顿时又觉得导师是个和蔼的老头了。这个女孩的认知改变了，情绪改变了，结果也改变了。

测一测

## 抑郁自评量表（SDS）

**量表简介：**抑郁自评量表（Self-rating Depression Scale, SDS），是含有 20 个项目，分为 4 级评分的自评量表，原型是由 W. K. Zung 编制的抑郁量表。其特点是使用简便，并能相当直观地反映抑郁患者的主观感受及其在治疗过程中的变化。主要适用于具有抑郁症状的成年人，包括门诊及住院患者。对严重迟缓症状的抑郁，评定有困难。同时，SDS 对于文化程度较低或智力水平稍差的人使用效果不佳。

### SDS 量表内容（带 \* 为反向评分题）

	偶有	有时	经常	持续
1. 我觉得闷闷不乐，情绪低沉	1	2	3	4
*2. 我觉得一天中早晨最好	4	3	2	1
3. 一阵阵地哭出来或觉得想哭	1	2	3	4
4. 我晚上睡眠不好	1	2	3	4
*5. 我吃得跟平常一样多	4	3	2	1
*6. 我与异性密切接触时和以往一样感到愉快	4	3	2	1
7. 我发觉我的体重在下降	1	2	3	4
8. 我有便秘的苦恼	1	2	3	4
9. 心跳比平常快	1	2	3	4
10. 我无缘无故地感到疲乏	1	2	3	4
*11. 我的头脑和平常一样清醒	4	3	2	1
*12. 我觉得经常做的事情并没有困难	4	3	2	1



(续)

	偶有	有时	经常	持续
13. 我觉得不安而平静不下来	1	2	3	4
*14. 我对未来抱有希望	4	3	2	1
15. 我比平常更容易生气激动	1	2	3	4
*16. 觉得做出决定是件容易的事	4	3	2	1
*17. 我觉得自己是个有用的人, 有人需要我	4	3	2	1
*18. 我的生活过得很有意思	4	3	2	1
19. 我认为如果我死了, 别人会生活得更好	1	2	3	4
*20. 平常感兴趣的事我仍然感兴趣	4	3	2	1

**说明:** 主要统计指标为总分。把 20 道题的得分相加为粗分 (前 10 道题 A、B、C、D 代表的得分依次为 1、2、3、4 分, 后 10 道题 A、B、C、D 代表的得分依次为 4、3、2、1 分), 粗分乘以 1.25, 四舍五入取整数, 即得到标准分。抑郁评定的分界值为 50 分。

低于 50 分: 没有抑郁的烦恼。

超过 50 分: 需要引起注意, 分数越高, 抑郁倾向越明显。

超过 60 分: 应该及时拜访心理医生, 进行治疗。

## 焦虑自评量表 (SAS)

**量表简介:** 从量表构造的形式到具体评定的方法, 都与抑郁自评量表 (SDS) 十分相似, 是一种分析病人主观症状的相当简便的临床工具。适用于具有焦虑症状的成年人, 具有广泛的应用性。国外研究认为, SAS 能够较好地反映有焦虑倾向的精神障碍求助者的主观感受。而焦虑



是心理咨询门诊中较常见的一种情绪障碍，所以近年来 SAS 是咨询门诊中了解焦虑症状的自评工具。

请注意：1. 请根据您一周来的实际感觉在适当的数字上画上“√”，请不要漏评任何一个项目，也不要再相同的一个项目上重复地评定；2. 量表中有部分反向（即从焦虑反向状态）评分的题，请注意保障在填分、算分、评分时的理解；3. 本表可用于反映测试者焦虑的主观感受，对心理咨询门诊及精神科门诊或住院精神病人均可使用，但由于焦虑是神经症的共同症状，故 SAS 在各类神经症鉴别中作用不大；4. 关于焦虑症状的临床分级，除参考量表分值外，主要还应根据临床症状，特别是要害症状（要害症状包括：与处境不相称的痛苦情绪体验、精神运动性不安、植物神经功能障碍）的程度来划分，量表总分值仅能作为一项参考指标而非绝对标准。

序号	题目	评分
1	我觉得比平常更容易紧张和着急（焦虑）	
2	我无缘无故地感到害怕（害怕）	
3	我心里容易烦乱或觉得惊恐（惊恐）	
4	我觉得我可能要发疯了（发疯感）	
5	* 我觉得一切都很好，也不会发生什么不幸（不幸预感）	
6	我手脚发抖打颤（手足颤抖）	
7	我因为头痛、颈痛和背痛而苦恼（躯体疼痛）	
8	我感觉容易衰弱和疲乏（乏力）	
9	* 我觉得心平气和，并且容易安静坐着（静坐不能）	
10	我觉得心跳很快（心慌）	
11	我因为一阵阵头晕而苦恼（头昏）	
12	我有晕倒发作或觉得要晕倒似的（晕厥感）	
13	* 我呼气吸气都感到很容易（呼吸困难）	

(续)

序号	题目	评分
14	我手脚麻木和有刺痛感（手足刺痛）	
15	我因为胃痛和消化不良而苦恼（胃痛或消化不良）	
16	我常常要小便（尿意频数）	
17	* 我的手常常是干燥温暖的（多汗）	
18	我脸红发热（面部潮红）	
19	* 我容易入睡并且一夜睡得很好（睡眠障碍）	
20	我做恶梦	

**评分方法：**SAS 采用 4 级评分，主要评定症状出现的频度，其标准为：“1”表示没有或很少时间有；“2”表示有时有；“3”表示大部分时间有；“4”表示绝大部分或全部时间都有。20 个条目中有 15 个是用负性词陈述的，按上述 1～4 顺序评分。其余 5 项（第 5，9，13，17，19）注 \* 号者，是用正性词陈述的，按 4～1 顺序反向计分。按照中国常模结果，SAS 标准分的分界值为 50 分，50～59 分为轻度焦虑，60～69 分为中度焦虑，70 分以上为重度焦虑。

## 正性负性情绪自评量表（PANAS）

**量表简介：**正性负性情绪自评量表（PANAS）（请根据你此刻的心情在相应的答案上打钩或画圈）

	几乎没有	比较少	中等程度	比较多	极其多
1. 感兴趣的	1……	2……	3……	4……	5……
2. 心烦的	1……	2……	3……	4……	5……
3. 精神活力高的	1……	2……	3……	4……	5……

(续)

	几乎没有	比较少	中等程度	比较多	极其多
4. 心神不宁的	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
5. 劲头足的	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
6. 内疚的	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
7. 恐惧的	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
8. 敌意的	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
9. 热情的	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
10. 自豪的	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
11. 易怒的	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
12. 警觉性高的	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
13. 害羞的	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
14. 备受鼓舞的	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
15. 紧张的	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
16. 意志坚定的	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
17. 注意力集中的	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
18. 坐立不安的	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
19. 有活力的	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
20. 害怕的	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....

**评分方法：**全部题目都按正向计分。

**正性情绪：**第 1、3、5、9、10、12、14、16、17、19 题，数值越大，情绪越积极。

**负性情绪：**第 2、4、6、7、8、11、13、15、18、20 题，数值越大，情绪越消极。

## 推荐资源

### 一、影音资料

#### 1. 《头脑特工队》

《头脑特工队》是由华特·迪士尼电影工作室、皮克斯动画工作室联合出品的 3D 动画电影，由彼特·道格特执导，艾米·波勒、比尔·哈德尔、敏迪·卡灵等联袂献声配音。该片讲述了小女孩茉莉因为爸爸的工作变动而搬到旧金山，她的生活被 5 种情绪所掌控，尽展脑内情绪的缤纷世界。影片于 2015 年 6 月 19 日在美国上映，2015 年 10 月 6 日以 2D、3D、IMAX 3D、中国巨幕全格式在中国内地上映。2016 年 2 月，该片获得第 88 届奥斯卡金像奖最佳动画长片奖。

该剧是导演彼特·道格特从自己女儿的成长经历中找到了创作这部影片的灵感。导演强调影片创作难度大，因为必须完成两条故事线的讲述。编剧组一共考虑了 27 种不同的情绪，最终只挑选出 5 种情绪（快乐、恐惧、厌恶、悲伤、愤怒）出现在影片中。导演指出片中每种情绪都有特定形状，“喜悦”是星形的，“悲伤”像颗眼泪，“愤怒”如同火砖，“恐怖”像赤裸神经元，“厌恶”像西兰花——这不是在“黑”西兰花，导演声称自己是西兰花爱好者。在影片中，四名演员分别代表主人公赫曼的四种情绪，即“智慧”“感性”“欲望”“焦虑”。

#### 2. 《百元之恋》

《百元之恋》是由日本东映映画制作、发行的 115 分钟剧情影片。该片由武正晴导演，足立绅编剧，安藤樱、新井浩文、稻川实代子、早织、宇野祥平等主演，于 2014 年 12 月 20 日在日本上映。该片讲述了一名 32 岁的“家里蹲”，早已过了而立之年的“一子”整天百无聊赖，她根本无心帮助打理自家的料理店，整日玩游戏“虐杀”小外甥。她的妹妹“二三子”离婚后回到娘家，极度看不惯姐姐的作为。自感不被家人所容的“一子”搬了出去，并在日常光顾的百元超市谋得收银员的职位。这间小店云集着许多怪人，在这些中间，“一子”的心情愈加苦闷。偶然机缘，她和名不见经传的拳击手“狩野”走到一起，无奈他们之间甚至连爱情都谈不上。极度压抑之际“一子”选择学习拳

击，她渴望释放心中的委屈和不满，渴望获得哪怕只有一次的认可。

### 3. 《超脱》

《超脱》是2011年4月于美国上映的剧情类电影，由托尼·凯耶执导，艾德里安·布洛迪、克里斯蒂娜·亨德里克斯主演。该片讲述了孤独的代课老师亨利·巴赫特来到一所散漫的高中任教，在和学生的相处中看到了世界美丽的生活和人性的故事。影片的主人公亨利·巴赫特（艾德里安·布洛迪饰）是一个有着与学生进行某种情感交流天赋的老师，但是他却选择了埋藏这种天赋。为了避免和学生或者是自己的同事产生什么“情感交流”，他选择了做一名代课老师，在每个学校都只待很短的时间，然后就离开。不久之后，来了一份新的工作，把他委派到了一间落魄、没有管理者的公立学校任教。这里的学生目中无人，教学工作极难开展。亨利的才能在这里得到了体现，他很快就成为了这所学校的模范教师，并且成为了处在反叛期的青少年的偶像。在和自己的同事、学生以及他从街上救回来的少年之间产生情感连接之后，他发现自己在这个世界上并不孤独，而且亨利还在这个看上去冷酷无情的世界中看到了美丽的生活和人性。

## 二、图书资料

### 1. 《我有一只叫抑郁症的黑狗》广西科学技术出版社 马修·约翰斯通

《我有一只叫抑郁症的黑狗》是抑郁症患者及其陪伴者的独白，旨在为大众提供帮助和指导，让更多人了解抑郁症，帮助抑郁症患者得到康复。

作者马修·约翰斯通，插画家、设计师，曾先后在悉尼、旧金山及纽约从事广告工作15年，数次获得行业大奖。自二十出头起，马修便身患抑郁症，黑狗在自己的生命中时来时往。面对被黑狗充斥的生活，他曾奋起反抗又无力地躺倒在地，努力自救却还是被黑狗制服而无法动弹。黑狗一度令他彻底屈服，几乎失去生存下去的勇气和决心。然而凭着一丝抗争的意志，他决定寻求专业的帮助和指导，正视黑狗，不再独自抵抗，并逐渐治愈。

在多年对抗抑郁症的过程中，马修学会了许多驯服黑狗的方法。他由此出发，与太太安斯利共同创作《我有一只叫抑郁症的黑狗》，启发和帮助了无数抑郁症患者及其家庭。

从没见过一本讲抑郁症的书像这本书这样让人感到温暖，也从没有一本书能让人这么快读懂抑郁症。原来，治疗抑郁症并非是一场坚硬的自我对峙，而是一趟暖心的自爱与被爱的旅程。纵然黑狗强壮凶悍，却仍有可驯服的方法；用科学的方法管理黑狗，拥抱真实的自己，吓人的大狗就会变成乖乖的小狗。

抑郁症并非是脆弱、糟糕的代名词，世界上大约 12% 的人在一生中的某个时期都曾经历过相当严重、需要治疗的抑郁症；得了抑郁症并没有错，它只是身体生了一场病，一场可被治愈的病。

如果你或身边的人有以下症状，建议阅读本书：

- ◎持续的情绪低落，疲乏，精力减退。
- ◎对什么都缺乏兴趣，没有愉悦感。
- ◎反应迟钝或过度敏感。
- ◎自我评价低，时常自责或内疚。
- ◎思考能力下降。
- ◎食欲减退，体重有明显变化。
- ◎睡眠障碍。
- ◎反复出现自杀的念头，或有自伤行为。

## 2. 《情绪心理学》电子工业出版社 社迈克尔·刘易斯（Michael Lewis）

这本《情绪心理学》被广泛认为是社会神经认知科学领域的标准权威参考书。这本书综合了各种不同学科的权威研究人士对情绪的研究模型和成果，涉及情绪相关的各个细分领域，是社会神经认知科学领域权威性的一本集大成者。本书被公认为该领域内的标准参考资料，作者全面详尽地展示了情绪的各个方面及其在人类行为中的作用，介绍了主要的理论、调查结果、方法及应用，用生物学揭示了情感过程的界面，阐述了儿童发展、社会行为、人格、认知及生理、心理健康。此外，作者还利用科学观点介绍了恐惧、愤怒、羞愧、厌恶、正面情绪、悲伤和其他不同的情绪。

作者迈克尔·刘易斯（Michael Lewis），博士，是美国新泽西罗伯特伍德约翰逊医学院儿科学和精神病学杰出教授兼儿童发育研究所主任。刘易斯博士已经撰写或编辑了 30 多本有关发展心理学的书籍，并且，在 1995 年发展心理学刊物《发展评论》（*Developmental Review*）发布的一项调查中，在发展心理学领域的学术影响方面他位列第一。他是《发展精神病理



学手册》( *The Handbook of Developmental Psychopathology* ) 的联席主编。他的著作《改变命运：为什么过去并不预测未来》( *Altering Fate: Why the Past Does Not Predict the Future* ) ( 1998 年 ) 入围麦寇比图书奖 ( *Maccoby Book Award* ) 最终候选名单。他近期联席主编了新教科书《婴儿发育入门》( *Introduction to Infant Development* ) 第二版。珍妮特·M. 哈维兰-琼斯 ( *Jeanette M. Haviland-Jones* ), 哲学博士, 是美国罗格斯新泽西州立大学心理学教授兼人类情绪实验室主任。25 多年间, 她撰写了大量的有关情绪发展的文章。她与卡罗尔·马概 ( *Carol Magai* ) 合著了《隐秘的情绪天才》( *The Hidden Genius of Emotion* ) 一书。她的长期研究兴趣包括情绪表达在一生中的变化、情绪的性别差异, 以及情绪对认知及对个性带来的组织影响。近期她发起了对情绪沟通的化学感应特性的研究, 包括对情绪环境的研究。

### 3. 《大脑的情绪生活——大脑如何影响我们的思想、感受和生活》 格致出版社 理查德·戴维森

《大脑的情绪生活——大脑如何影响我们的思想、感受和生活》开创性地将大脑结构与情绪风格联系起来, 认为情绪并非大脑中一些琐屑的现象, 对于情绪的控制也并非大脑边缘系统的专有职责, 相反, 高度进化的前额皮质对情绪有决定性影响, 而前额皮质恰恰是传统研究所认为的理性所在之地。作者理查德·戴维森, 获哈佛大学心理学博士学位, 现任威斯康星大学麦迪逊分校心理学与精神病学教授, 2000 年获得美国心理学会颁发的“杰出科学贡献奖”。

作者甚至指出, 大脑的活动模式是可以改变的, 通过禅修等一系列以前被科学家所不齿的活动, 人们可增强同理心、慈悲心、乐观态度和幸福感。脑科学向来被大众和学界视为一项严谨而又艰深的学问, 而对人类大脑的研究大多集中于对脑部结构、作用的理性分析, 与生物学的关系似乎更加紧密。可以说, 本书作者的研究为脑科学的发展注入了新的活力, 为从前无法解决的一些医学难题 ( 如自闭症、阿尔茨海默病等 ) 提供了新的思索方向和可能的突破口。本书作者理查德·戴维森将此书定位为一本“自助书”, 但与市面上普通的自助书不同, 本书融入了神经科学方面的理论, 因而具有了一定的学术性和深度。全书主要围绕作者所提出的六种情感类型进行分析, 这个分类法与心理学或大脑科学的其他很多分类法相比较, 更清晰、更简易。因此, 本书比普通的“自助书”更进了一步, 因为能将神经科学理论与心理学相结合, 一起分析



情感问题的图书并不多见，正是因为这种创新路径具有相当大的难度。此外，作者并非专注于理论说明，而是将其运用于实例分析中，说明了不同情绪类型可能造成的心理疾病，如抑郁症、强迫症、多动症和社交障碍等，其中不乏作者自己的亲身经历，具有相当高的实用价值。

## 第四章

# 我想有个好人缘

哦，朋友，这就是我的肺腑之言。因为有了你，蓝天才广阔无垠；因为有了你，玫瑰才火红艳丽。

——爱默生



开学第一天



她可真会和人打交道啊。



她不会愿意和我一起  
去图书馆的吧？  
还是算了吧。



她总是一副冷傲  
清高的样子。  
她喜欢独来独往。



我没有好朋友，  
就像是个可有可  
无的人。

一定是其他同学  
没空才叫我的吧？



一起去食  
堂吃饭吧？



中学时光是多么单纯美好，  
在大学里要处理各种人际  
关系，这真是比读书还难  
的课题。



## 一、解读“人际关系”

### 1. 什么是“人际关系”

我们每个人都生活在各种各样现实又具体的人际关系之中。从广义上看，人际关系包括社会中所有的人与人之间的关系，以及人与人之间关系的一切方面，如经济关系、政治关系、法律关系、心理关系等。从狭义上看，人际关系是人与人之间通过交往和相互作用而形成的直接的心理关系，它反映了个人或群体满足其社会需要的心理状态（本书中的人际关系取狭义定义）。

人际关系的发展变化决定于双方社会需要的满足程度。如果在人们相互交往的过程中，各自的社会需要得到了满足，那么相互之间就能形成接近的心理关系，表现为友好、接纳的情感；如果人们之间的社会需要受到了损害或人与人之间发生了矛盾和冲突，心理上的距离就会拉大，彼此之间就会形成不愉快的关系甚至敌对状态。

这种人与人在相互交往过程中形成的心理关系有以下特征：

- 反映了人与人之间心理关系的亲密性、融洽性和协调性，如友好关系、亲密关系、敌对关系等。这种心理上的关系是由心理倾向性及其相应的行为反映出来的。

- 心理关系由认知成分、情感成分和行为成分等一系列心理成分所构成。认知成分是心理关系的基础，相互之间信息交流越多，了解越深刻，彼此之间的心理距离就越接近；情感成分属于人际关系的动力成分，亲密情感促使彼此心理相容，分离性情感促进人们疏远排斥；行为成分是双方实际交往的外在表现和结果，如言行举止、仪表风度等，这些行为越相似，越容易形成良好的人际关系。

- 人际关系建立之后需要通过不断的交往加以巩固和发展。人际关系是在彼此交往过程中建立和发展起来的，没有人际交往，无法建立、巩固和发展良好的人际关系。

## 2. 人际关系有着怎样的行为模式

美国社会心理学家利兰（M.Leland）认为人际关系行为模式的一般规律是：一方的刺激必定引起另一方的若干反应，强调人际关系双方的相互作用、相互制约。

利兰运用心理统计的方法从几千份人际关系的研究报告中，归纳出八类人际关系行为模式，如图 4-1 所示。

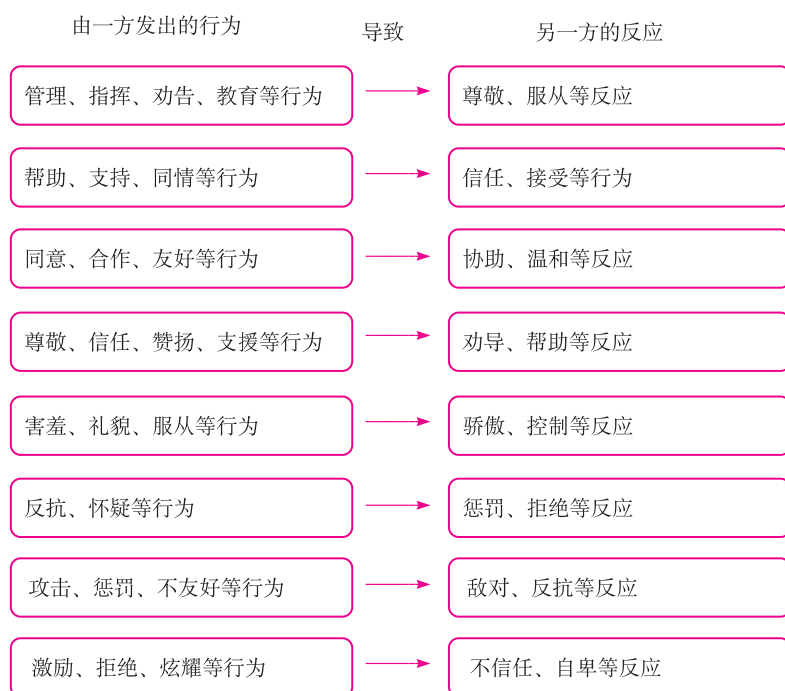


图 4-1 八类人际关系行为模式

这个研究是对人际关系行为模式的总结，说明人际关系受许多社会因素的制约，单纯的行为模式是很少发生的，一方的积极行为会引起另一方相应的积极行为；反之，一方的消极行为会引起另一方相应的消极行为。

## 二、心理学家的不同解读

人际关系理论建立在对人际关系行为模式的研究基础上，不同的理论流

派从自己的人性观和基本范式出发，对人际关系进行了多角度的解释。

## 1. 我的表现不仅仅是因为我——符号相互作用论

符号相互作用论重视语言符号在交往中的作用，强调对他人行为倾向的预测、估计，要求人们按照自己在交往中担任的角色来行事，并注重行为效果的反馈，认为客观现实是心理反应产生的源泉和内容。该理论的奠基人米德认为人与人交往中的相互影响可以用如图 4-2 所示的模式图表示。

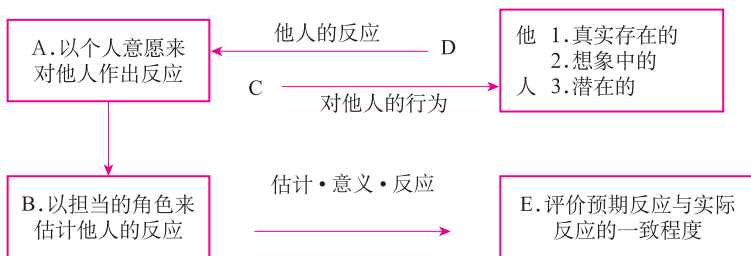


图 4-2 米德的符号相互作用论模式图

交往的一方在采取某个行动时，并不是按照自己的主观愿望就能实施的，必须预估对方的反应行为（从 A 到 B），即对方对自己行为的评价、反应，这可以通过扮演（或想象）对方的角色来估计他人的应答。在实施对他人的行为（C）的同时，也产生他人的反应（D）。然后，我们对预期反应和实际反应的一致性进行评价，再对自己的行为进行调节。在整个过程中，B 是最主要的，也是最关键的，对他人角色估计得正确与否影响以后的一系列反应，这就需要运用各种知识、经验，以及运用自己的观察力、思维力、想象力等。

## 2. 人人都是舞台上的演员——自我呈现理论

自我呈现理论又称自我表现论，是戈夫曼（Goffman）等人形成的观点，主要阐述人际交往中的自我暴露问题。该理论的要点如下：

- 在人际交往中，交往者就像在一个舞台上表演，他们借助自己的语言、行动向对方展示自己，每个交往者都面临把自己向别人呈现的问题，试图在社会情境中保持适当的印象，以求得肯定的评价。

- 交往者不但希望通过自己形象的呈现，给他人一个适当的角色形象，也希望对方表现出相应的行为，由喜欢他人引起他人喜欢自己，由称赞他人引起他人称赞自己，由尊重他人引起他人尊重自己。

- 人在交往中可能有不同的动机，人们根据自己的需要和动机，进行周密

的计划，把握自我呈现的范围和策略，采取不同的行动，在社会活动中通过适当操纵来保持良好的印象。

### 3. 来而不往非礼也——社会交换理论

社会交换理论是一种解释人际交往活动规律的理论，属于社会学取向的理论。其思想基础是行为主义心理学的强化原则、经济学原则和对策论思想，特点是以奖赏和代价来考查人与人之间的交往行为。霍曼斯（G.C.Homans）对该理论发展做出了主要贡献，理论观点如下：

- 当个体做出某种行为时，必定引起交往者相应的行为，交往活动实际是一种直接的、随即发生的交换活动。人们之间的交往关系可以看成一种简单的经济交易关系，包括物质上的交换和精神上的交换。
- 交往中存在着一种分配上的“公平”原则，这是与他人交往后的心理体验。人们总希望其得到的与付出的成正比，维持交往双方的一种“公平关系”，使心态维持在愉悦状态，类似的人际交往会持续发生。
- 如果交往中的“公平”原则被打破，个体觉得自己的利益与投入之比低于对方，便会体验到抱怨情绪，如果个体发现利益与投入之比高于其所得，则会体验到某种程度的负疚感。这种抱怨情绪或负疚感都会导致原有交往关系的中断。

### 4. 为什么人们的交往风格各不相同——人际反应特质理论

心理学家认为在个体心理发展过程中，尤其是在个体的人格形成过程中，形成了其特有的人际关系的基本倾向，称之为人际反应特质。心理学家舒茨（W.Schutz）认为，每一个个体在人际互动过程中，都有三种基本的需要，即包容需要、控制需要和情感需要。这三种基本的人际需要的形成与个体的早期成长经验密切相关，并在这之后决定了个体在人际交往中所采用的行为，以及如何描述、解释和预测他人行为。

舒茨进一步根据三种基本的人际需要，以及个体在表现这三种基本人际需要时的主动性和被动性，将人的社会行为划分为六种人际关系的行为模式，如表 4-1 所示。



表 4-1 基本的人际关系倾向

行为表现 需要性质	A型	B型
	主动型	被动型
包容的需要	主动与他人往来	期待他人接纳自己
控制的需要	主动支配他人	期待他人领导
情感的需要	主动对他人表示亲密	期待他人对自己表示亲密

5. 我们选择什么样的人作为朋友——认知平衡论

我们倾向于选择那些有助于自己保持一贯的、平衡的世界观的人为友。海德认为，人类普遍有一种平衡、和谐的需要。一旦人们在认识上有了不平衡和不和谐性，就会在心理上产生紧张和焦虑，从而促使认知结构向平衡和谐的方向转化。

认知平衡理论涉及一个认知对象与两个态度对象之间的三角形关系。我们常用 P 来表示认知的主体，用 O 与 X 表示两个态度对象。通常，P 对 O 与 X 的态度是趋向一致的，如喜欢某人，则对某人的学习态度也很赞赏；不喜欢某人，则认为他的朋友也不是好东西。当 P 对 O 与 X 有相反看法时，就产生不平衡状态。如喜欢某人，但对他的学习态度不能赞同。不平衡的结果会引起内心的不愉快和紧张。消除不平衡状态的办法是，或赞同他的学习态度，或不再喜欢此人，这就产生了态度的转变，最终达到认知体系的平衡状态。

将上述的 P—O—X 的关系列成图解形式，以符号“+”表示正的关系，以符号“-”表示负的关系，那么，共有 8 种关系形式，其中 4 种是平衡关系，4 种是不平衡关系，如图 4-3 所示。

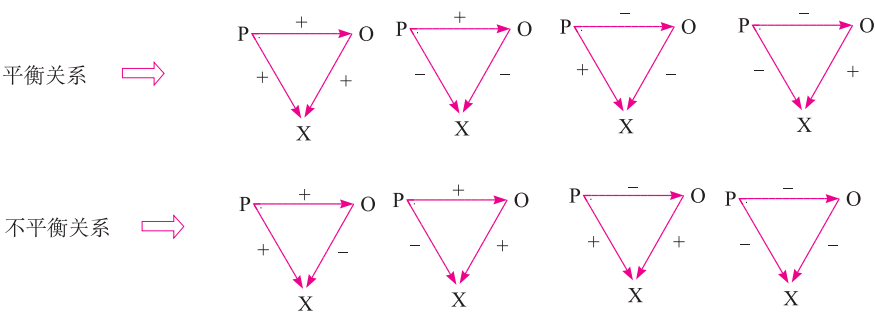


图 4-3 P - O - X 关系形式

### 三、大学生的人际关系

#### （一）大学生的人际关系结构有什么特点

在人际交往活动中，人与人之间建立了不同形式、不同规模和不同程度的联系，这种联系形成的桥梁就是人际关系的结构。

美国心理学家纽科姆（Newcomb）以哈佛大学大一新生作为研究对象，系统记录和研究了这些大学生从入学一直到毕业的人际关系结构，发现存在以下特点。

- 在群体中的人际关系不是一成不变的，而是不断地随着时间、情境、地点的变化而发生变化，从头到尾维持良好关系的人只是极少数。
- 在群体形成初期，外表富有吸引力的成员具有优势，但相互熟悉后其吸引力将减少，优势会被具有内在素质吸引力的人取而代之。
- 在群体形成初期，建立了不少的四人以上小群体；等到大群体稳定后，则以两人小群体的结合居多。
- 随着时间的消逝，由于人与人之间日益相互了解，因此人际结构变得越来越复杂。最初的群体可容纳各种特征的人，群体中的个体个性呈多样性，最后的群体往往排除了多样性而变得单一化。
- 群体内有少数孤立者，他们既不主动参加其他群体，其他群体也不主动联系和接纳孤立者。

#### （二）影响大学生人际关系的主要原因是什么

每个成长中的大学生或多或少都会遇到人际交往的困扰，有的还会产生人际交往障碍。其背后的原因是多方面的，我们一般可以从认知偏差、不良情绪和人格特点、交往技巧和沟通方式等进行分析、寻找对策。

##### 1. 大学生人际关系中的认知偏差

认知偏差是影响大学生人际关系的重要原因之一，主要包括三个方面：

对他人的认知偏差、对自我的认知偏差、对人际交往本身的认知偏差。其中，对他人的认知偏差，包括首因效应、近因效应、晕轮效应、刻板印象和自我投射效应等引起的认知偏差。

### （1）先入为主的第一印象——首因效应

首因效应指第一次交往中形成的印象对以后的交往的关系产生深刻的影响，即心理学上所讲的前摄作用。知觉的恒常性保证了人们对事物的相对稳定的认识，如开学第一天不少大学生对新同学的相貌、衣着、举止等第一印象记忆非常深刻，迅速形成了对同学们的认知，并以此影响了他们之间的交往行为，甚至多年以后对第一次见面的场景依然记忆犹新。但这种首因效应也容易导致认识上的偏差，产生人际认知上的表面性和片面性，如在恋爱交往中所反映的“一见钟情”“相见恨晚”的心态。这种先入为主、缺乏深入了解和认识的现象，常常会让人产生认识上的偏差，陷入人际交往的误区。

### （2）一次次刷新认知——近因效应

近因效应指最后的印象对人们的认知所具有的影响。最后留下的印象往往是最深刻的，这就是心理学上的后摄作用。如有的同学与人相处时常常因为一点小事闹矛盾、不团结，甚至反目成仇，不考虑平时的交往；有的学生平时一贯表现很好，可一旦做了一件错事或犯了一点错误，就容易给别的同学留下很深的印象。近因效应具有很大的片面性。首因效应与近因效应不是对立的，而是一个问题的两个方面。通常情况下，交往不久的人，首因效应比较明显，而对相对熟悉的人来说，近因效应所起的作用则更大一些。

### （3）情人眼里出西施——晕轮效应

晕轮效应也称月晕效应或光环效应，是指在人际认知中，常常把对方所具有的某个特征泛化到其他一系列尚不知道的特征上，也就是说从已知特征推进到未知特征，形成对知觉的完整印象的心理现象。人们常说的“情人眼里出西施”“爱屋及乌”等，就是光环效应。大学生在人际交往中，也常常运用这种信息泛化、扩张的认知方式，如喜欢交往对象的某一特征，就认为其他一切都好；反之，讨厌交往对象的某一特征，就认为其他一切都不好。这是一种以点带面、以偏概全的思想方法。

#### (4) 穿裙子的比较温柔——刻板印象

刻板印象即笼统地把人划分为固定概括的类型加以认识的心理现象。如用区域评价一个人，认为北方人一定身材魁梧、正直豪爽，南方人一定小巧玲珑、精明能干；按性别判断一个人，认为男生一定勇敢，女生一定脆弱等；用城乡差别判断人，城市同学认为农村同学小农意识强，农村同学认为城市同学自负、虚伪；用经济差别判断人，家庭贫困同学认为家庭条件优越的同学自负傲慢、浮躁，以自我为中心，后者却认为前者自私、不爽气等。从积极的方面说，这种刻板印象使认识他人的过程简单化，有利于人们对某一个人、某一群体做出快速的概括性的反应。但是，这种反应并不一定合乎实际，因为即使在同一类人中，除了共性之外，还存在个性，而且个性的存在是普遍的。显然，刻板印象所产生的人际认知和评价是不全面、不正确的，有时会造成偏见或成见，无疑会对人的正常交往带来负面影响。

#### (5) 推己及人——自我投射效应

自我投射效应指在人际交往中把自己具有的某些特征加到他人身上的一种心理倾向。如自己心地善良，就认为他人也都心地善良；自己经常算计别人，就觉得别人也必然会经常算计他人；自己喜欢的东西，别人也一定喜欢，自己讨厌的，别人也一定讨厌等。自我投射效应在大学生人际交往中表现形式是多种多样的，而且较为普遍。如有的大学生对别人有意见，会认为别人对自己也有意见，一言一行总是觉得对方都带有挑衅性；有的同学对别人不讲心里话，喜欢揣摩别人心思，对别人的话也总是持有一种不相信的心理；有的同学喜欢背后议论别人，总以为别人也时常背后议论他。大学生恋爱中的“自作多情”的认知偏差也多是这种效应的结果。

此外，对自我的认知偏差和对人际交往本身的认知偏差也是引起人际关系不良的原因。有无正确的自我评价也会影响人际交往中的自我表现，自我评价过低会表现出自卑，而自我评价过高，会表现出自傲，这些都会影响人际交往。社会交换理论也告诉我们，交往过程是双方彼此满足心理需要的过程，在这个过程中，人们总希望其得到的与付出的成正比，若只顾满足自己需要而忽视对方需要，原有的交往关系就很难再持续。

## 2. 大学生人际关系中的不良情绪和人格特点

除了认知偏差可能引发交往障碍外，不良情绪和人格特点也容易引发交往障碍，从而产生一系列心理问题。由不良情绪引起交往障碍的心理问题主

要有羞怯、嫉妒等，由人格特点引起交往障碍的心理问题主要有自卑、自傲、猜疑、闭锁等。

### （1）无法充分表达自己——羞怯心理

大学生羞怯心理包括两个方面：一是害羞，二是胆怯。具有羞怯心理的人在社交场合，特别是在同陌生人、异性交往中，常常表现腼腆、动作忸怩、不自然，严重者表现为见人脸色绯红、冒汗、语无伦次、手足无措等。有严重羞怯心理的人常常不愿与人接触、怯于交往，对交往采取回避态度。严重羞怯心理可以导致“社交恐惧症”，这是一种心理疾病的表现。羞怯一般有三种类型：一是气质性羞怯，即生性内向，害怕社交；二是认识性羞怯，即过分注重自我，怕自己被否定，在交往中缺乏主动性；三是挫折性羞怯，即由于在交往中曾遭受挫折，丧失了社交的自信心。

### （2）疑心生暗鬼——猜疑心理

猜疑心理是由主观推测而产生的不信任的复杂情感体验。体现为对他人言行敏感，总以为别人看不起自己、议论自己。猜疑会把无中生有的事强加于人，甚至有时把别人的好心曲解为恶意，从而影响大学生人际交往。产生猜疑的原因有很多：一是主观臆断，往往是无根据的猜测怀疑；二是性格多疑，性格孤僻、内向，常由于与人接触少，对人情世故了解少，认识他人时总有一种不信任的心态；三是心理反常，不适当的自尊和自卑，影响对他人的看法；四是错觉反应，对某种偶然的現象或偶然的信息纳入错误的判断的轨道，以致越看越像，越看越真，从而造成错觉反应。猜疑心理是一种消极的心理反应，是大学生人际交往中极为常见的心理障碍，严重的猜疑心理是产生心理疾病的先兆。据有关资料显示，有心理疾病的人多有严重的猜疑心理，因此必须注意克服。

### （3）不愿敞开心扉——闭锁心理

闭锁心理又称自我封闭心理。这种心理的表现是把自己的真实思想、情感欲望掩盖起来。严重的人对任何人都不信任，怀有很深的戒备心理。有闭锁心理的大学生在交往中要么少言寡语，要么不着边际，从不与人推心置腹，给人高深莫测、不可捉摸的感觉和印象，使人无法接近。闭锁心理严重的人很少有知心朋友。大学生产生闭锁心理的原因大致有三个方面：第一，中国传统文化中“明哲保身”“老死不相往来”“文人相轻”“逢人只说三分话”等

是产生闭锁心理的文化因素。第二，清高、自负等认知偏见使一些大学生不愿暴露、公开自己的思想的真实性，以示自己的城府深和水平高。第三，自我保护意识较强，不少大学生之所以自我封闭，是因为怕在人际交往中暴露真实的思想，被别人看轻自己。人际交往中的闭锁心理实际上人为地在自己与社会、集体、他人之间筑起一道阻碍交流的心理屏障，因而影响自己的学习、工作，妨碍自己的全面发展。

此外，大学生的交往技巧和沟通方式也是影响人际关系的一个重要原因。如何很好地运用沟通中的非言语信息、如何准确表达观点、如何赞扬和批评他人、如何表达歉意等都会影响一段人际关系的发生和发展，而这些技能是可以训练和提高的。大学生只要注意加强交往的实际锻炼，掌握技巧，良好的交往能力就一定会形成。

### 3. 建立良好人际关系的四大原则

#### （1）相互性原则

在人际交往中，我们都有一个共同的倾向，就是希望别人接纳自己、喜欢自己、支持自己。人际关系的基础就是彼此之间的相互重视与支持，任何个体都不会无缘无故地接纳别人。喜欢是有前提的，我们喜欢那些也喜欢我们的人。因此，人际交往中的接近与疏远，喜欢与不喜欢都是相互的。

#### （2）交换性原则

人际交往是一种社会交换过程，交换的基本原则是：个体期待人际交往对自己是有价值的，在交往过程中得大于失或得等于失，至少是得别太小于失。只有交往的双方都能从交往中获得某种需要的满足，良好的人际关系才能建立。这里既有物质上的相互扶持，更有心理和情感上的相互慰藉和满足。

#### （3）自我价值保护原则

自我价值是个体对自身价值的意识与评价。自我价值保护是一种自我支持的心理倾向，其目的是防止自我价值受到贬低和否定。由于自我价值是通过他人的评价而确立的，因此个体对他人的评价极其敏感。对肯定自我价值的他人，个体对其认同和接纳，而对否定自我价值的人，个体会启用自我价值保护机制，这也是为什么接受别人的批评是一件困难的事。人际交往中要时刻注意尊重和保护对方的自我价值，在此基础上提出的批评和异议才有可能被对方接受。



#### (4) 平等原则

交往双方的社会角色和地位、影响力、对信息的掌握等方面常常是不对等的，这会影响双方形成实质性的情感联系。但是，如果平等待人，让对方感到安全、放松与尊严，那么我们也能和那些与自己在社会地位等方面相差较大的人建立良好的人际关系。

#### 孤独的小兰

小兰从小在农村长大，她高中学习很刻苦，除了学习没有其他爱好，也没有什么朋友。到了大学，她总认为城里的同学都很高傲，会瞧不起自己，所以见人能躲就躲，能避就避。慢慢地，她也觉得周围的人好像都不喜欢她，甚至讨厌她，认为有的人一见到她就掉头走开，有的人还在背后嘀嘀咕咕议论她。后来，老师让她当寝室长，她也想好好与寝室同学相处，但是发现自己真的不知道怎样与室友交流，她感觉越来越孤独。

小兰的问题主要是人际关系中的认知偏差，她认为城里的同学都很高傲，瞧不起农村里来的同学，这种刻板印象显然是不全面、不客观的，不仅导致了小兰对其他同学的偏见，更对她的人际交往造成了负面影响，她无法平等自由地与同学交往。同时，她对自我的评价也过低，这种自卑心理使得她无法在人际交往中充分地表达自己和表现自己，变得封闭和孤独。越是这样，她越觉得周围的同学在排斥她、取笑她，这是典型的猜疑心理，这种由主观推测而产生的不信任的情绪体验会严重地阻碍同学间的交往。而在小兰当上了寝室长后，她很希望与室友之间保持融洽关系，却不知道如何进行交际，她在高中的时候就只顾着学习，缺乏与人交往的经验。小兰希望走出人际关系的困境，通过努力可以在大学交一些朋友。首先，小兰需要明白在认识他人的时候不能带着偏见和成见，努力去发现周围同学的友爱和善意，也努力去发现自己身上的闪光点，做到悦纳自我。只有在客观地认识他人和认识自己的基础上，才能有良好的人际交往。同时，要明白“要让别人喜欢自己，你要先喜欢他们”的道理，人际交往的相互性原则告诉我们，喜欢是有前提的，我们喜欢那些也喜欢我们的人。因此，努力地向周围的同学、室友表达友情和热情，他们也一定会给予同样的回报。最后，交往技巧和交际艺术是可以学习和训练的，模仿好人缘的同学、学习相关资料、抓住社交机会锻炼，还可以参加一些团体辅导，都能对交往技巧的提高有很大帮助。



## 四、从PAC理论看成功的沟通

### （一）什么是PAC理论

甲、乙、丙三位同学被老师安排完成某一任务，三人所负的责任完全相等。当任务失败了的时候，就发生了这样的对话：

老师：你们三个人怎么回事？为什么这件事合作得一塌糊涂？

甲：老师，这真的不关我的事！是乙和丙的态度有问题，他们一点也不认真，我根本没有办法跟他们合作。

乙：老师，我认为这次任务失败的原因有好几个，我们三个人没合作好确实是原因之一，但是，客观的困难和限制也的确有很多。

丙：老师，没有完成任务我感到很难过，您再给我一个机会好吗？我保证不会再让您失望的。

心理学家柏恩认为，所有的沟通可以在三个不同的层面进行，他用“P—A—C”理论把个人的“自我”划分为“家长”“成人”“儿童”三种状态。在这个对话中，甲、乙、丙分别代表了“家长”“成人”“儿童”三种不同的自我心态。

家长式自我心态（parent ego state）表现出保护、控制、呵护、批评或指导倾向，当我们处于该状态的时候，我们的思想及言行都充满着“应该”“必须”等意识，常会照搬政策和标准，发表类似如下的意见：规则是必须遵守的、绝对不可说谎、浪费是可耻的等。

成人式自我心态（adult ego state）表现出理性、精于计算、尊重事实和非感性的行为，试图通过寻找事实、处理数据、估计可能性和展开针对事实的讨论，来更新决策。当我们处于这个状态时，我们既不会感情用事，又不会主观地以长者的身份指责别人，只会以事论事，用绝对客观的态度分析事件的整体。

儿童式自我心态（child ego state）反映了由于童年经历所形成的情感，包括一切感受、冲动，及即兴式的行为，它可能是本能的、依赖性的、创造性

的或逆反性的。如同真正的儿童一样，具有儿童心态者希望得到他人的批准，更喜欢立即的回报。

(二) 分析我的 PAC

每个人的自我都包含着这三种心态，但是这三者的比重却因人而异：有些人的 A 会很突出，给人一种处事相当有逻辑的感觉；有些人的 P 会较为明显，令与他们相处的人常有被呵护或挑剔的感受；有些人喜欢从 C 的层面与人沟通，使人感觉他们处事玩世不恭。

准备一本笔记本，每当你与人交谈或用任何形式沟通时，就马上记下你是处于三者中的哪一种心态，如 4-2 表所示。当你记录了两三天之内的沟通心态后，你的 PAC 的分布情况应该比较明朗了。

表4-2 分析我的PAC

	与__沟通	与__沟通	与__沟通	与__沟通	与__沟通
P					
A					
C					

P：包括以长辈（或高人一等）的口吻去指责、批评或数落人，或以家长的身份向人表示关怀。

A：包括一切从理性的角度向人发出信息，就事论事，不渗入感情的成分。

C：包括所有情感的表露，快乐、悲哀、兴奋、沮丧、愤怒等。

假如你发觉自己在和同学交流时很喜欢向人说教，常常以专家或长者的身份自居，还流露出迫使别人接受你的观点的意思。那么你的 P 肯定发展得很彻底，而你也可能会比较“讨人嫌”，容易被别人列为“不受欢迎的人物”。如果你发觉自己感情用事，从来不尝试控制情绪，喜欢乱发脾气，认为所有的人都应该迁就你，那你应该是个经常处于 C 心态的人。假如你还是个儿童的话，你的 C 型言行多数会被人接受，但如果你已经是成人而仍然坚持以 C 型的姿态到处横行，我相信绝对没有人会觉得你可爱。

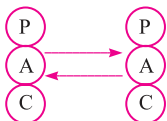
掌握这一点之后，你可以有意识地压抑某一种心态，增强另一种心态，使自己的 PAC 日趋成熟及平衡。比如，以 P 为主的你需要刻意地放弃一些 P 的言行，尝试多些以 A 的身份聆听同学的意见，对事物做出中肯、有逻辑的判断，你更需要容许自己有时做个感性的人，让自己的感情有适当的宣泄。

### （三）如何有效地沟通

#### 1. 互补沟通

当刺激的指向和反应都在同一自我状态，回答也是指向发出刺激的那个自我状态。在图 4-4 中呈平行线，这个沟通一般是在自然顺畅下进行的，双方对彼此的期待也配合得很好。互补沟通只要保持互补，就可以永远地继续下去，或进行到不想继续这个话题为止，如图 4-4 所示。

一般情况下，A—A 式的交流最为适当、最能帮助别人获得理想的沟通效果。



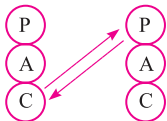
S: 这件事我们得好好分析总结一下。

R: 没错，积累经验很重要。

图 4-4 互补沟通（A—A 式交流）

当然，并不是在所有的情况之下，A—A 式的交流都是最适宜的。比如，当你与同学去看一场喜剧时，如果你从理性（即 A）的角度去分析每一个镜头、每一句对白时，原本值得开怀大笑的笑料都会顿时变得索然无味了。其实，人与人之间也会采用 C—C 的方式沟通。比如看完喜剧片后，你们可能会肆无忌惮地开怀大笑，甚至在离开电影院后，还会继续好像孩子似地互相调侃对方。又比如当你遭遇重大的挫折，在好朋友面前情不自禁地痛哭流涕时，朋友或许会被你影响，和你一起掉下眼泪，这是另一种 C—C 的交流形式。

但是，并非所有的互补沟通都是有效的，有这样一种特殊的互补沟通，如图 4-5 所示。



甲：你真是无药可救了，再这样下去，我看你都毕不了业了！

乙：我知道自己不对，可我就是控制不住地去玩网游，我该怎么办呀？

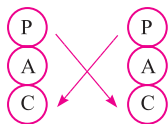
图 4-5 P—C 式交流

甲同学以家长式（P）的身份出现，与乙同学沟通，他们之间的交流是P—C式的交流。P—C式的交流只会增强乙无助、依赖的心态，而甲所用的家长式口吻只会使乙对他更依赖。

因此，在某种情况下哪种交流形式是最适当的，最能带来我们所期望的效果，需要我们运用自己的判断能力去决定。

## 2. 交错沟通

人有时可能会受困在一种无效的互补沟通模式中，此时如能改变自我状态或引导到另一个自我状态，使沟通交错产生，则能引发出有益的想法来面对问题，并促使下次的沟通有意义，如图4-6所示。



甲：你真的是无药可救了，再这样下去，我看你都毕不了业了！

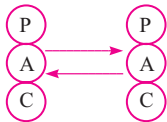
乙：你以为你是谁？你看我不顺眼，我看你也不见得好到哪里去！

图4-6 交错沟通（各自从P出发）

各自从P出发的交错沟通，最终带来的只能是一场骂战，不但毫无意义，还会使本来不甚和谐的人际关系濒临破裂的边缘。

那么，如何改变这样的沟通呢？甲应该怎样讲话才能真正地帮到乙呢？乙应当做出怎样的回应才能够引导甲给予他具体的帮助呢？如图4-7所示。

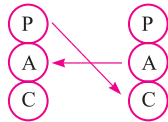
当甲诚恳地并富有理性地接触乙的时候，乙也会做出此类的回应，如图4-7（a）所示。



甲：我觉得一个人做事要有详尽的计划，同时懂得安排自己的时间。以前我不懂得这个道理，所以走了很多冤枉路。如果你认为我过去的经验对你有帮助，我很愿意和你好好地谈一谈。

乙：谢谢！……

（a）



甲：你真是无药可救了，再这样下去，我看你都毕不了业了！

乙：其实我也很想改变，但是不知道怎么做，你有什么好办法可以和我分享吗？

（b）

图4-7 甲、乙双方对话

当发觉自己被卷入 P—P 的交流形式时，要将自己推入 A 的状态中，用成人自我的理性一面去面对他人的指责，对方多数会被你影响，转而在 A—A 的交流形式与你沟通。

一旦习惯分析自己的心态时，你也会开始分析别人的心态，利用这“人际沟通分析”的技巧，了解自己和别人交往时所用的“自我状态”后，如果对这种关系感到不满，可以下定决心，自由选择，将“自我”从这种状态改变到另一种状态，做自己的主人，改善人际关系。

## 测一测

## 人际关系综合诊断量表

**量表说明：**《人际关系综合诊断量表》由郑日昌教授编制，具有较好的信度、效度。该量表主要测量人际关系行为困扰的程度，共 28 道题，分为与人交谈、人际交友、待人接物和异性交往 4 个维度，每个维度 7 道题。被试者根据自己的实际情况，认为符合的题记 1 分，不符合的题记 0 分。每个分量表各有 7 道题，得分范围是 0～7 分，总分得分范围是 0～28 分。根据总分得分范围可划为 3 个等级：很少或没有困扰（0～8 分）、有一定程度的困扰（9～14 分）、有严重困扰（15～28 分）。总分和各维度得分越高，说明行为困扰程度越深，人际交往能力越差；得分越低，说明行为困扰程度越少，人际交往能力越好。

请根据自己的实际情况对每小题做“是”（打√）或“非”（打×）两种回答，答案没有对错之分。

1. 对于自己的烦恼有口难言。 ( )
2. 和陌生人见面感觉不自然。 ( )
3. 过分地羡慕和妒忌别人。 ( )
4. 与异性交往太少。 ( )
5. 对连续不断的会谈感到困难。 ( )
6. 在社交场合感到紧张。 ( )
7. 时常伤害别人。 ( )
8. 与异性交往感觉不自然。 ( )
9. 与一大群朋友在一起，常感到孤寂或失落。 ( )
10. 极易受窘。 ( )
11. 与别人不能和睦相处。 ( )
12. 不知道与异性相处如何适可而止。 ( )
13. 当不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求同情时，自己常感到不自在。 ( )
14. 担心别人对自己有什么坏印象。 ( )
15. 总是尽力使别人赏识自己。 ( )
16. 暗自羡慕异性。 ( )
17. 时常避免表达自己的感受。 ( )
18. 对自己的仪表（容貌）缺乏信心。 ( )
19. 讨厌某人或被某人讨厌。 ( )

20. 瞧不起异性。 ( )
21. 不能专注地倾听。 ( )
22. 自己的烦恼无人可倾诉。 ( )
23. 受别人排斥与冷漠。 ( )
24. 被异性瞧不起。 ( )
25. 不能广泛地听取各种各样意见、看法。 ( )
26. 自己常因受伤害而暗自伤心。 ( )
27. 常被别人谈论、愚弄。 ( )
28. 与异性交往不知如何更好相处。 ( )

记分表

	题 号	小 计
I	1 5 9 13 17 21 25	
II	2 6 10 14 18 22 26	
III	3 7 11 15 19 23 27	
IV	4 8 12 16 20 24 28	
总 分		

评分标准: 打“√”的计1分, 打“×”的计0分

## 计分与解释

### 一、总分的解释

#### 1. 总分在 0 ~ 8 分之间

你在与朋友相处上的困扰较少。你善于交谈, 性格比较开朗、主动, 关心别人。你对周围的朋友都比较好, 愿意和他们在一起, 他们也都喜欢你, 你们相处得不错。而且, 你能够从与朋友相处中, 得到乐趣。你的生活是比较充实而且丰富多彩的, 你与异性朋友也相处得比较好。一句话, 你不存在或较少存在交友方面的困扰, 你善于与朋友相处, 人缘很好, 获得许多的好感与赞同。

#### 2. 总分在 9 ~ 14 分之间

你与朋友相处存在一定程度的困扰。你的人缘很一般, 换句话说, 你和朋友之间的关系并不牢固, 时好时坏, 经常处在一种起伏波动之中。

#### 3. 总分在 15 ~ 28 分之间

你在同朋友相处上的困扰较严重, 分数超过 20 分, 则表明你的人际



关系困扰程度很严重，而且在心理上出现较为明显的障碍。你可能不善于交谈，也可能是一个性格孤僻的人，不开朗，或者有明显的自高自大、讨人嫌的行为。

## 二、各维度得分的解释

### 1. I类得分表示你在与人交谈方面的困扰程度

得分大于6分，说明你不善于交谈，只有在极需要的情况下你才同别人交谈，你总难于表达自己的感受，无论是愉快还是烦恼；你不是个很好的倾诉者，往往无法专心听别人说话或只对个别的话题感兴趣。

得分在3~5分之间，说明你的交谈能力一般，你会诉说自己的感受，但不能讲得条理清晰；你努力使自己成为一个好的倾听者，但还是做得不够。

得分在0~2分之间，说明你有较高的交谈能力和技巧，善于利用恰当的谈话方式来交流思想感情，因此在与别人建立友情方面，你往往比别人获得更多的成功。这些优势不仅为你的学习与生活创造了良好的心境，而且常常有助于你成为伙伴中的领袖人物。

### 2. II类得分表示你在交际方面的困扰程度

得分在6分以上，表明你在社交活动与交友方面存在较大的行为困扰。比如，在正常集体活动与社交场合，你比大多数伙伴表现得更为拘谨；在有陌生人或老师存在的场合，你往往感到更加紧张而扰乱你的思绪；你往往过多地考虑自己的形象而使自己处于被动或越来越孤独的境地。总之，交际与交友方面的严重困扰，使你陷入“感情危机”和孤独困窘的状态。

得分在3~5分之间，往往表明你在被动地寻找被人喜欢的突破口。你不喜欢独自一个人待着，你需要与朋友在一起，但你又不太善于创造条件并积极主动地寻找知心朋友，而且，你心有余悸，生怕在主动行为后的“冷”体验。

得分低于3分，表明你对人较为真诚和热情。总之，你的人际关系较和谐，在这些问题上，你不存在较明显持久的行为困扰。

### 3. III类得分表示你在待人接物方面的困扰程度

得分在6分以上，表明你缺乏待人接物的机智与技巧。在实际的人

际关系中，你也许常有意无意地伤害别人，或者你过分地羡慕别人以致在内心妒忌别人。因此，其他一些同学可能回报你的是冷漠、排斥，甚至是愚弄。

得分在 3 ~ 5 分之间，表明你是个多侧面的人，也许可以算是一个较为圆滑的人。对待不同的人，你有不同的态度，而不同的人对你也有不同的评价。你讨厌某人或被某人所讨厌，但你却极喜欢另一个人或被另一个人所喜欢。你的朋友关系某方面是和谐的、良好的，某些方面却是紧张的、恶劣的。因此，你的情绪很不稳定，内心极不平衡，常常处于矛盾状态中。

得分在 0 ~ 2 分之间，表明你较尊重别人，敢于承担责任，对环境的适应性强。你常常以你的真诚、宽容、责任心强等个性获得众多的好感与赞同。

#### 4. IV 类得分表示你跟异性朋友交往的困扰程度

得分在 5 分以上，说明你在与异性交往的过程中存在较为严重的困扰。也许你过分思慕异性或对异性持有偏见。这两种态度都有它的片面之处。也许是你不知如何把握好与异性同学交往的分寸而陷入困扰之中。

得分在 3 ~ 4 分之间，表明你与异性同学交往的行为困扰程度一般，也可能会觉得与异性同学交往是一件愉快的事，有时又会认为这种交往似乎是一种负担，你不懂得如何与异性交往最适宜。

得分在 0 ~ 2 分之间，表明你懂得如何正确处理异性朋友之间的关系。对异性同学持公正的态度，能大大方方地自自然然地与他们交往，并且在与异性交往中，得到了许多从同性朋友那里不能得到的东西，增加了对异性的了解，也丰富了自己的个性。你可能是一个较受欢迎的人，无论是同学朋友还是异性朋友，多数人都较喜欢你 and 赞赏你。

## 大学生人际交往效能感问卷

**量表说明：**人际交往的自我效能感是个体在人际交往中对自己能否与他人进行良好沟通，解决沟通障碍，达成交往目的的信心、预期和自我评估，对交往的行为起着控制和调节的作用。本量表通过人际交往效能感的测评来了解大学生在人际交往中的自信心。总均分越高，说明人际交往中的自信心越高。

下面有一些问题，请根据你的实际情况选择一个与你情况相符的数字，并在合适的数字上打“√”。“1”表示完全不符合，“2”表示比较不符合，“3”表示不确定，“4”表示比较符合，“5”表示完全符合。

- |                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| 1. 在聚会中，我觉得自己总是一个人安静地坐在角落。      | 1 2 3 4 5 |
| 2. 我能通过沟通达到自己的预期的目的。            | 1 2 3 4 5 |
| 3. 即使与长辈、老师或上级在一起时，我也能冷静地与他们交谈。 | 1 2 3 4 5 |
| 4. 有异性在场的时候，我会紧张得说不出话来。         | 1 2 3 4 5 |
| 5. 我能注意到对方的情绪状态，从而调整交流方式。       | 1 2 3 4 5 |
| 6. 我能使自己的穿着符合交往场合要求。            | 1 2 3 4 5 |
| 7. 我很少能主动与陌生人聊天。                | 1 2 3 4 5 |
| 8. 我能使自己的语言表达风趣幽默，让别人觉得有意思。     | 1 2 3 4 5 |
| 9. 我能通过别人的表情、手势或眼神，了解他要表达的意思。   | 1 2 3 4 5 |
| 10. 我能应付人际交往中的尴尬场面。             | 1 2 3 4 5 |
| 11. 我能恰到好处地赞美他人。                | 1 2 3 4 5 |
| 12. 我能主动与异性同学交往。                | 1 2 3 4 5 |
| 13. 我总能找到共同话题和别人进行交谈。           | 1 2 3 4 5 |
| 14. 我能使交往过程愉快、有趣。               | 1 2 3 4 5 |
| 15. 听人谈话或发言时，我能表现出专心在听的样子。      | 1 2 3 4 5 |
| 16. 即使心情不好，我也能控制自己的脾气，不随便向别人发火。 | 1 2 3 4 5 |
| 17. 即使与别人有了矛盾，我也能冷静地寻找办法来解决。    | 1 2 3 4 5 |
| 18. 我能够巧妙地转移话题来解决尴尬问题。          | 1 2 3 4 5 |
| 19. 我能用幽默的语言使交往气氛变得活跃。          | 1 2 3 4 5 |
| 20. 即使别人反对我的意见，我也能想办法说服他。       | 1 2 3 4 5 |
| 21. 我能在交谈中感受对方内心的感觉。            | 1 2 3 4 5 |

- |                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| 22. 我能够把一件枯燥乏味的事情描述得生动形象。      | 1 2 3 4 5 |
| 23. 在表达心情的时候,我能表现出丰富的表情。       | 1 2 3 4 5 |
| 24. 我能完全尊重他人的习惯和表达方式。          | 1 2 3 4 5 |
| 25. 我能冷静面对交往中的冲突。              | 1 2 3 4 5 |
| 26. 凭我的才能,我自信能够有效地应付交往中的突发事件。  | 1 2 3 4 5 |
| 27. 在社交场合中,我能够主动地与别人打招呼。       | 1 2 3 4 5 |
| 28. 我能根据不同的交往对象,及时调整自己的交往方式。   | 1 2 3 4 5 |
| 29. 在交往中,我能同时兼顾不同类型的人,使交谈气氛融洽。 | 1 2 3 4 5 |
| 30. 不论是同性朋友还是异性朋友,我们都能相处得很愉快。  | 1 2 3 4 5 |
| 31. 我能根据交往时的具体情况,了解对方的言外之意。    | 1 2 3 4 5 |

### 评分标准:

将所有题目的得分相加(第1、4、7为反向题,计时时将它们反向计分)后的总和,除以31(即题目数量)得出总均分,并与大学生人际交往效能感量表常模(见表4-3)进行比较。总均分越高,说明人际交往中的自信心越高。

表4-3 大学生人际交往效能感量表常模 ( $M \pm SD$ )

指标	常模 $n=709$	男生 $n=200$	女生 $n=509$
总均分	$3.5925 \pm 0.5111$	$3.5373 \pm 0.5923$	$3.6142 \pm 0.5015$

## 延伸阅读

### 一、人际交往小技巧——心理学家们的一些有趣发现

#### 1. 记得表达你的热情

在心理学上，常把“热情—冷酷”这对品质称为人际吸引的中心品质。美国心理学家索罗门·阿希在1946年做过一个经典实验，他给出了有关某个人的描述，包括7种品质：聪明、熟练、勤奋、热情、坚决、实干和谨慎。同时，也给了一张描述某人的品质罗列表（仅把热情换成了冷酷，其他品质词不变）。结果，第一张表格的人，仅仅因为他们有热情的品质，就受到了被试者的喜爱，对他的品质期待更是锦上添花；而第二张表格的人，仅仅因为用冷酷代替了热情，结果就受到了被试者的厌恶，对他的品质期待也是很消极的。这一实验结果表明，热情还是冷酷，可使一个人对他人的吸引力发生实质性的变化。

#### 2. 不要吝啬你的微笑

心理学家研究发现，微笑会产生一种类似于化学能量的良好感觉，会使人感到放松，这能够改进你与他人交流时的第一印象。同时，一个长时间的微笑（持续0.5秒）比一个短时间微笑（0.1秒）显得更真诚和有魅力。当你遇到认识的人，或是愿意与之交往的人时就微笑吧。

#### 3. 模仿那个和你在一起的人

1999年，纽约大学的学者们在大量的实验研究后提出了“变色龙效应”，指人们与他人交流时，出现了对他人行为的无意识模仿现象，这种巧妙的“镜像策略”会使他人产生喜爱之情。因此，当你在与某人说话时，试着复制他们的言行，包括身体语言、手势和面部表情吧。

#### 4. 花更多的时间在他（她）身上

匹斯堡大学的心理学家让4位女生出现在心理学课堂上，每位女生出现的次数各不相同。当实验者向男生们展示4位女生的照片时，男生们表示出现在课堂上次数更多的女生更有吸引力，尽管他们之间没有任何互动。根



据单因接触效应，人们更喜欢他们熟悉的人。因此，多花一些时间在你希望与之成为朋友的人身上。

### 5. 停止说人坏话

人们会将你描述他人所使用的形容词与你的个性相联系。这种现象称为自发特质移情。发表在《个性与社会心理学》(*Personality and Social Psychology*)杂志上的研究报告发现，即使在人们知道一些特征不一定与说话者相符的时候，这种现象仍然会出现。“你对他人的描述会影响人们对你的看法。”如果你说某人是真诚友善的，人们也会把你与这样的品质相联系。反过来也成立，如果你经常在背后说人坏话，你的朋友也会把这些负面的品质与你联系在一起。

### 6. 时不时表露你的缺点

艾伦特·阿伦森是来自奥斯汀得克萨斯大学的研究员，他在研究微小的错误会如何影响已被感知的吸引力时，第一次发现了出丑效应。根据出丑效应，在你犯错之后人们会更喜欢你，但是前提是他们相信你是一个有能力的人。通过表现你的不完美，能让周围的人觉得你与他们关系更紧密。

### 7. 分享一个小秘密

由纽约大学石溪分校、加州家庭心理学研究生院、圣克鲁斯的加利福尼亚大学和亚利桑那州立大学的研究者共同进行的一项研究发现，坦诚自己可能是建立关系最好的方法之一。在实验中，大学生们被分组，并要求用45分钟的时间来彼此认识。实验者为一些学生准备了一系列的问题，这些问题层层递进，越来越深入。实验最后，在进行小对话的小组中进行比较，被问到更加私人的问题的学生们感觉与对方更加亲近。当你想要认识某人时就可以试试这种方法。比如，你可以从简单的问题开始（比如他们看的上一场电影是什么）到对他们而言生命中最重要的人是谁。当你与别人分享私人信息时，人们会觉得与你更亲近，并且更愿意相信你。

### 8. 展示出你幽默的一面

伊利诺伊州立大学和洛杉矶的加利福尼亚州立大学的研究发现，无论人们如何构想他们理想中的好朋友或情人，幽默都是很重要的特质。德保罗大学和伊利诺伊州立大学的另一项研究发现，当你第一次见某人时，幽默可以

让人更加喜欢你。事实上，这项研究表明，完成一个幽默的任务（比如让某人戴着眼罩学跳舞）可以增加你的吸引力。

### 9. 倾听他人谈论他们自己

哈佛的研究者们最近发现，大脑中与激励和奖励相关的区域在参与者公开分享信息时更活跃——在参与者谈论自己，没有别人倾听的时候也很活跃。也就是说，让人们分享一两个生活中的故事，而不是不断地说你自己的事情，会让人们对你们之间的互动留下更加积极的印象。

### 10. 请先喜爱他人

心理学家发现“喜欢的相互性”这个现象已经很久了：当我们认为某人喜欢我们时，我们也更倾向于喜欢他们。最近，滑铁卢大学和马尼托巴大学的研究人员发现，当我们希望人们接纳我们的时候，我们会对他们表现得更热情，从而增加他们喜欢我们的机会。所以尽管你不确定与你互动的这个人喜不喜欢你，请表现出你喜欢他们，他们就很有可能会反过来也喜欢你。

## 二、SOLER 与 SOFTEN 技术——交往技巧实施法则

美国社会心理学家艾根（G.Egan）1977 年根据研究发现，在同陌生人相遇的初期，按照 SOLER 模式来表现自己，可以明显增加别人对于我们的接纳性，使我们在别人心目中建立起良好的第一印象。

SOLER 模式是由 Sit、Open、Lean、Eyes、Relax 5 个英文单词的首字母组成的，是人际交往中建立良好的第一印象的有效技巧之一。

- S（Sit）表示站立或坐下时要面对对方，让对方看到你的全部。
- O（Open）表示要保持自然、开放的姿势。
- L（Lean）表示倾听对方讲话时，身体要微微前倾。
- E（Eyes）表示与对方交谈时，目光要与对方接触，不要躲避或东张西望。
- R（Relax）表示要放松心态与对方沟通。

利用 SOFTEN 法则能营造和谐的沟通环境，从而表达你的热情与真诚。

• Smile（微笑）：微笑是接纳对方的标志，让人觉得安全与舒服，消除对方的警戒心。微笑一定要发自内心，对方能从发自内心的微笑中获得这样的信息——“我是你的朋友”，这样就容易被别人真正地接受。微笑使气氛变得轻松、自然和愉悦，使人在与其交往中自然放松，不知不觉地缩短了心理距离。一个活力四射、随时保持爽朗笑容的人最具有魅力，谁都想主动亲近



他！在沟通过程中，请你时时处处把“笑意写在脸上”。恰当的微笑要做到真诚、适度和得体。

- Open（开放）：注意聆听的姿态。随时处于聆听的姿态能够给对方极好的暗示。暗示他人你已经准备好了听他讲话，并且关注他的每一个观点和看法。聆听的姿态往往表现为面对讲话人站直或者端坐。站直身体时全身要稳，站立时不要显得懒散，也不要交叉双臂抱在身前。

- Forward（前倾）：身体微微前倾，拉近你跟他的距离，表示你在听他的讲话，并且很有兴趣。这不仅是对他的一种尊重，而且可以激发他继续表达的欲望。

- Touch（接触）：大家见面时或分手时握手、拥抱，展示友好与热情。几乎在任何情况下，身体的接触都表示你对见到的人持一种热情而友好的态度。

- Eye（眼神）：眼睛是心灵的窗户，眼神的交流，往往更显默契与内心的表达，尤其是言语难以表达自己的内心时，此时无声胜有声，眼神的作用可是巨大的，通过眼神的交流表达的非语言信息可能是最强烈的。目光的交流会影响他人对你的信任评价。做眼神交流时，中间最好有一个简短的间隔，目光接触要适度，切记不要一直盯着他人，这样反而会让人感到不适。

- Nod（点头）：点头不仅表示你在专注听他说话，而且表示你理解了，并同意他的观点。心理学家研究结果表明，聆听者每隔一段时间向说话人做出一个点头的动作，不仅能激发说话人的表达欲望，而且可以使他比平时健谈三到四倍。

## 推荐资源

### 1. 《我和你：人际关系的解析》

作者是著名心理学大师欧文·亚隆的得意门生，执业心理治疗师，密歇根大学临床心理学博士，菲尔丁研究生院的心理学教授。这是一本深刻剖析人与人之间关系的书，她和学生们通过对 67 位经历不同、生活各异的人的深入访谈，对人际关系进行了深度的解析。不仅就如何改善婚姻关系或其他浪漫依恋给出了有益的建议，还提出了一个在情感上与他人建立紧密联系非常重要的八维度关系模型。

### 2. 《人间游戏：人际关系心理学》

作者作为交互分析理论的创始人，艾瑞克·伯恩为当代心理治疗的发展注入了富有创意的篇章。1961 年，他的《沟通分析心理治疗》一书的出版，奠定了沟通分析流派的基础。1964 年，《人间游戏》一书大获成功，成为风靡美国的畅销书，沟通分析的知名度由此大大提高。伯恩认为，沟通中的游戏是造成人们心情沮丧、彼此伤害的重要原因。伯恩是一位有心的心理学家，他将发生在日常生活中的各种游戏一一结集，根据出现情境的不同，分为生活游戏、婚姻游戏、聚会游戏、性游戏、地下游戏、咨询室游戏和好游戏等几十种，一一加以命名、讲解、分析和研究，使读者透过这些游戏可以对自己、对沟通对象、对生活中的搭档或配偶，有更为清楚的认识。

### 3. 《卡耐基人际交往心理学：别输在不懂人情世故上》

在本书中，卡耐基从人性的根本需要出发，深度剖析了在人际交往中人的内心对交往、交流的期许和渴求，同时在此基础上，对交流双方提出一定要遵守的基本要求和可以运用的一些技巧，引导人们如何去和谐交往、高效交往、长久交往，最终获得成功圆满的交际。本书没有止于深入浅出的理论论述，而是结合大量的相关事例说明，这样让事理更加清晰明了，指导性更强。

### 4. 《沟通的艺术》

本书由美国沟通主题专业作家和北肯塔基大学教授联合完成，分为“看人里”“看出人外”“看人之间”三个部分。“看人里”主要探讨了与沟通者

有关的因素，说明了人际关系的本质，强调自我在沟通中的角色，并分析了知觉与情绪在沟通中的重要性；“看出人外”聚焦于沟通者之外信息的传送与接收，分析了语言的运用和非语言线索的特征，强调了倾听的重要性；“看人之间”则主要讨论了关系的演变过程，侧重于亲密关系的区辨，提出了增进沟通氛围、处理人际冲突的各种沟通方法。本书既关注有关人际沟通的理论介绍，也加入了丰富实用的阅读材料。7大专栏、超过100篇文章，让你可以轻松学习和应用书中的沟通技巧。新增超过50部热门美剧、电影和真人秀的分析，让你可以轻松印证作者在每一章总结的沟通准则，增加阅读的趣味性。



## 第五章

# 我想学得更轻松

学会学习的人，是非常幸福的人。

——米南德





## 一、究竟什么是学习

“学习”是人们日常生活中最常用的词汇之一。然而，究竟什么是“学习”，不同文化不同理论流派对“学习”有不同的理解。

中国远古时代，“学”和“习”是分开讲的。根据《辞源》的解释，“学”乃“仿效”也，“习”乃“复习”“练习”也。就是说，“学”是通过观察、模仿、复制、内化来获得知识的；“习”是通过复习巩固提升个体的能力，以便能够适应现实的自然环境和社会环境。由此可见，中国远古时代对“学”和“习”的理解反映了学习的本质：学习是一种先习得新知识再实践新知识的过程。

孔子最早把学与习联系起来。他在《论语·学而》中提到：“学而时习之，不亦说乎！”这句话的直接意思是“习得知识后经常温习，不也高兴嘛！”这里的“习”主要是指实践习得的仁德，体现了孔子对“学习”一词的理解。宋代著名学者朱熹对这句话的评价极高，说它是“入德之门，积德之基”。以学习为乐，注重修养，实践仁德，这种思想正是中国传统文化中的精华。后来，《礼记》中又提到：“温风始至，蟋蟀居壁，鹰乃学习，腐草为萤。”这里的“学”是指小鸟效仿大鸟，“习”是指小鸟反复练习飞翔。可以看出，古代学者对于“学习”的理解是人或动物效仿其他事物并反复练习的活动。

不同理论流派的心理学家对学习有着不同的定义。行为主义心理学家从外显的行为变化来理解学习，通常把学习定义为“由练习或经验引起的行为相对持久的变化”，也就是把有机体经过训练后出现的行为变化称为学习。用外显的行为变化来衡量有机体是否进行学习，学习成为了可观察和可测量的科学概念。

有两条狗，一条经过训练后会表演节目，学习就发生了；另一条未经过训练，不会表演节目，就没有学习。

认知主义心理学家从内在的认知结构和能力倾向的变化来解释学习，认为学习是“由练习或经验引起的认知结构相对持久的变化”。这一概念强调将

内部的认知结构变化作为衡量学习是否发生的标志。

**当儿童在学习“鱼是动物”这一概念后，儿童由原来不认为鱼是动物到把鱼归类为动物这一过程，认知结构发生了改变，儿童产生了学习。**

综合上述心理学家对学习理解，可以概括出学习活动有如下主要特征：

- 学习既可以是外显的，也可以是内在的。外显的学习常常表现为行为的变化，内在的学习则泛指内部心理结构的变化，包括认知结构、态度、人格及行为潜能等诸多方面。

在日常生活中，学生学得了某种解题技巧、动作技能或礼貌行为，这些行为变化都是可以被观察到的、外显的。伴随着这些外显行为的变化，学习者的思维能力、认知模式或道德观念等心理状态也发生了变化，这一过程是内在的、无法被直接观察到的。

- 学习引起的行为变化一定是由后天的练习或经验产生的，来源于机体与环境的相互作用，而不是由先天因素或行为反应倾向等带来的变化。这里的经验是个体通过从事的活动获得技能、技巧的过程，可以是经历某件事情，也可以是观察他人的活动，因而有别于机体出于本能或生物成熟所表现出来的行为模式。

鸡孵蛋、蜂酿蜜、婴儿吮吸奶瓶等行为都是在进化过程中固定下来而不学会的本能行为，不属于学习。又如，婴儿成长到一定年龄会自然地进行爬行。这种行为也不能被称为学习——它不是经过训练获得的，而是由于机体内部组织的成熟而导致的行为变化。

- 学习引起的行为变化是相对持久的，而不是暂时的。有机体的某些变化（如疲劳等），不能称为学习，当条件变化或经适当休息，这种暂时性变化就会迅速消失。当个体表现出一种新的知识结构或行为技能，才能被认为发生了学习。
- 学习不仅是人类普遍具有的，动物也存在学习。只不过动物的学习和人类的学习存在本质的差异，动物的学习不能借助于思维与语言，只能通过自身的直接经验获得外显行为的变化，其学习过程是简单的、被动的。

然而，学习有广义和狭义之分，以上的理解均是广义的理解，是指人和动物在生活过程中，凭借经验而产生的行为潜能的相对持久的变化。在本章中，我们所说的学习，更多的是指狭义的学习。人类的学习，是指个体在社会生活实践中，以语言为中介，自觉、积极主动地掌握社会和个体的经验的过程。



## 二、学习时，我们的心理发生了什么

学习的一项重要任务，就是通过认知过程掌握科学文化知识，促进智力的发展和良好品德的形成。在任何学习活动中，个体都需要进行感觉、知觉、记忆、思维、想象等认知活动。认知过程是通过对信息的接收、加工、储存和提取（运用），从而获得知识经验、发展认知能力的过程。信息接收涉及的心理活动主要是感觉和知觉，信息加工涉及的心理活动主要是思维和想象，信息储存和提取涉及的心理活动主要是记忆；而在整个过程中，始终伴随着注意。因此，学生的学习，从本质上看就是一种综合性的认知活动。

### （一）揭开记忆的神秘面纱

#### 1. 记忆究竟是什么

一般认为，记忆是经历过的事物在人脑中的反映，即人脑对过去经验的反映。这里的经验，不仅包括认知过的事物，也包括思考过的问题和理论、体验过的情绪和情感以及做过的动作等。可以说，我们所经历过的一切事物，都可以是记忆的内容。

记忆是大脑系统活动的过程，一般可分为识记、保持和重现三个阶段。识记，就是通过感觉器官将外界信息留在脑子里；保持，是将识记下来的信息，短期或长期地留在脑子里，使其暂时或许久不遗忘；重现，包括两种情况，凡是识记过的事物，当其重新出现在自己面前时，有一种似曾相识的熟悉之感，甚至能明确地把它辨认出来，此称为再认；凡是识记过的事物不在自己面前，仍能将它表现出来，此称为再现。因此，重现就是指在人们需要时，能把已识记过的材料从大脑里重新分辨并提取出来的过程。对学生而言，记忆是有效学习和发展智力的重要条件之一。

#### 2. 记忆分几种

根据信息在头脑中储存时间的长短，可把记忆分为瞬时记忆、短时记忆

和长时记忆，如图 5-1 所示。

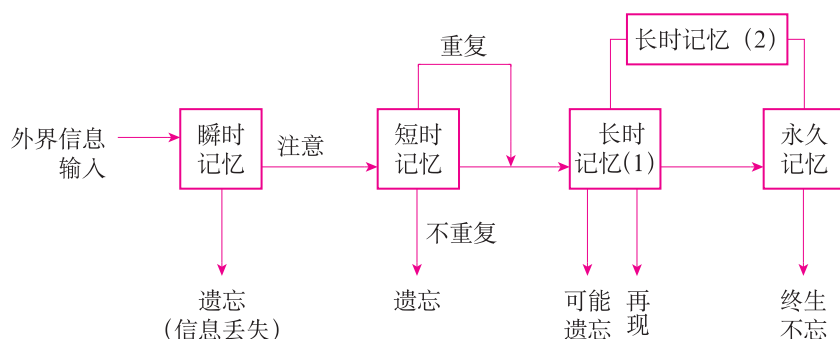


图 5-1 记忆的分类

瞬时记忆也叫感觉记忆。这种记忆保持的信息量虽然较大，但保持的时间很短，只有 0.25 ~ 2 秒钟。进入瞬时记忆的信息未经任何处理，以感觉痕迹的形式保存下来，具有解明的形象性。个体稍一分心，瞬时记忆便立即消失；若受到注意，它就可以转入短时记忆。

短时记忆，即对信息保持时间在一分钟左右的记忆。即席译员主要运用的就是短时记忆。短时记忆中的信息编码方式以言语听觉形式为主，也存在视觉和语义的编码。目前研究表明，短时记忆的容量一般为  $7 \pm 2$  个单位，这里的“单位”可以是“个”，也可以是“组块”。“ $7 \pm 2$ ”这个短时记忆总容量在相当程度上并不限制每个“组块”的信息容量。所以，要记住更多的东西，就要尽可能地把材料组织成块，增加单位容量。短时记忆中的信息，如果经过复述或运用，可发展成为长时记忆。

长时记忆，即对信息保持时间在一分钟以上乃至终生的记忆。长时记忆中的信息，一般是按照事物的意义进行编码的。它的容量很大，人们有很大的潜力可挖。从信息来源来说，它是对短时记忆加工重复的结果，但也可由印象深刻而一次形成。

从信息加工理论看，以上三种记忆有时是同时存在的，它们的区分只是相对的。这三种记忆也标志着记忆系统的三个阶段。

## (二) 说说感觉和知觉

感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反映。我们生活在一个丰富多彩的世界中，几乎每时每刻都有许多事物作用于人的感觉

器官，而且人们时时处处所接触的客观事物具有多种不同的属性，如颜色、声音、气味、滋味、温度、光滑、软硬等。当事物的这些个别属性分别直接作用于我们的眼、耳、鼻、身等感觉器官时，在大脑皮质上就会产生相应的印象，于是我们便看到了颜色、听到了声音、尝到了滋味、嗅到了气味、感到了冷暖和软硬等，这就是视觉、听觉、味觉、肤觉等不同的感觉。人对客观世界的认识是以直观的感觉为开端的。感觉为我们提供了内外环境的信息，是一切复杂、高级心理活动的基础，也是维持正常心理机能的必要条件。感觉剥夺实验很好地说明了感觉对我们的重要性。

感觉是各种复杂认知活动得以进行的基础。但是，在实际生活中，单纯的感觉几乎是不存在的，它往往以知觉的形式得以存在。知觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的整体的反映。例如，看到一个苹果、听到一首歌曲等都属于知觉。知觉是在感觉基础上产生的，但知觉并不是感觉信息的简单相加，它是对感觉信息整合的结果。在现实生活中，人们几乎没有绝对孤立的感觉，很少只是把握某一个事物的单一属性，而总是把通过感觉所得到的有关事物的各种属性整合起来并加以理解。所以，人们往往把感觉和知觉统称为感知。

### （三）容易被人忽视的注意

注意是心理活动对一定对象的指向和集中，指向性和集中性是注意的基本特征。注意的指向性，表现为人的心理活动具有选择性，是指在某一时间内心理活动总是有选择地朝向特定的对象。这些特定的对象既可以是外部的事物或现象，也可以是自身的行为、观念或者某种思想。指向性不同，人们从外界接收的信息也不同。注意的集中性，是指心理活动倾注或保持在所指向的对象上，同时离开一切无关的事物或活动。聚精会神、全神贯注、专心致志等都是注意集中性的表现。

注意是一种大家熟悉的心理现象，也是心理活动的重要组成部分。它是保证包括认知过程在内的各种心理活动顺利进行的必备条件。任何心理过程的活动效率，有注意参加才能实现。但是，注意本身并不是一种独立的心理过程，是伴随各种心理过程而存在的一种心理状态或心理特性。因为注意不像感知、记忆、思维、想象那样具有自身特定的反映内容，它是各种心理活动的伴随者。

### 三、大学生学习的有效策略

#### （一）多用有意识记促进记忆保持

识记是识别和记住事物的过程，也可理解为反复感知的过程。识记是记忆过程的开端。事物只有识记得好，才能保持得好，才能在以后更好地进行再认和回忆。想要有良好的识记，必须掌握各种识记的特点及其规律。

根据识记有无目的和是否需要意志努力，可以把识记分为无意识记和有意识记。无意识记，也叫不随意识记，是事先没有预定目的，也不需要任何意志努力的识记。

研究证明，在一般情况下，有意识记比无意识记的效果好。国外研究人员曾做过一个对两组被试者在有目的（要求记住）和无目的（没有记忆要求）情况下学习 16 个单词的对比实验。结果表明，有目的组当时记住 14 个单词，两天后记住 9 个单词；无目的组当时只记住 10 个单词，两天后只记住 6 个单词。

识记还包括机械识记和意义识记。机械识记是根据识记材料的外部联系，采取简单重复的办法进行的识记。它的特点是不能利用或很少利用过去的知识经验，花费的时间多，消耗的能量大。但它也有优点，就是能够保证识记材料的精确性。

如对邮政编码、电话号码、历史年代、外语单词等的识记，就多属于机械识记，其基本方法是重复。

意义识记是根据识记材料本身所具有的内在联系，通过理解而进行的识记。学习文化科学知识，主要运用的就是意义识记，其基本方法是理解。这种识记的优点是容易记住，保持时间长久，易于提取。缺点是记得的信息不一定十分精确。

大量实验研究和学习实践活动都表明：在识记的全面性、速度和牢固性等方面，意义识记均优于机械识记。

## （二）用艾宾浩斯的研究对抗遗忘

保持和遗忘是矛盾的两个方面，两者互为消长。

保持是识记的结果，也是实现再认或回忆的重要保证。因此，保持是记忆过程的中心环节，没有保持，就无所谓记忆。经验在脑中的保持不是一成不变的，而是处在不断发展变化中。

遗忘是指识记过的事物不能再认或回忆，或者是错误地再认和回忆。按信息加工的观点，遗忘就是记忆信息提取不出来或者是提取错了。

德国心理学家艾宾浩斯（Ebbinghaus）最早对遗忘现象做了系统研究。他用无意音节（由若干字母组成、能够读出但无内容意义。即它不是词的音节）作记忆材料，用节省法计算保持和遗忘的数量。艾宾浩斯根据所获得的实验数据绘制成一条曲线，称为艾宾浩斯遗忘曲线（或保持曲线），如图 5-2 所示。这条曲线表明，遗忘的进程是不均衡的。在识记后的短时间内遗忘得较快。这是遗忘的一条重要规律。

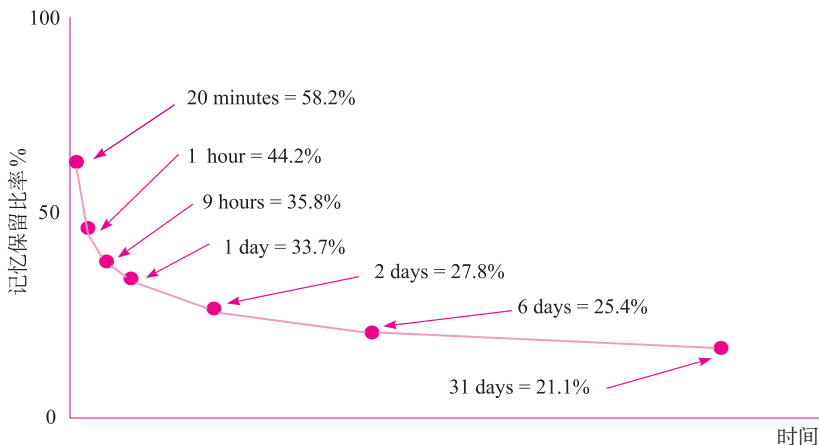


图 5-2 艾宾浩斯遗忘曲线

在艾宾浩斯之后，许多心理学家用无意义音节和多种有意义材料（如散文、诗歌）做了大量类似的实验，进一步证实了他的研究成果如图 5-3 所示。遗忘除了受时间因素的影响，还受学习材料的意义、性质、数量、系列位置及学习程度等因素的影响。

例如，有意义的材料比无意义的材料忘得慢。在各种不同性质的材料中，一般来说，熟练的动作忘得慢，抽象的材料忘得快；在学习程度相等的情况下，材料的数量越多，识记后忘得也越快越多；在同一篇材料中，材料的中间部分比首尾部分更容易被忘记；学习的程度越高，越不易忘记，也就是说，适当的过度学习，有助于减少遗忘。

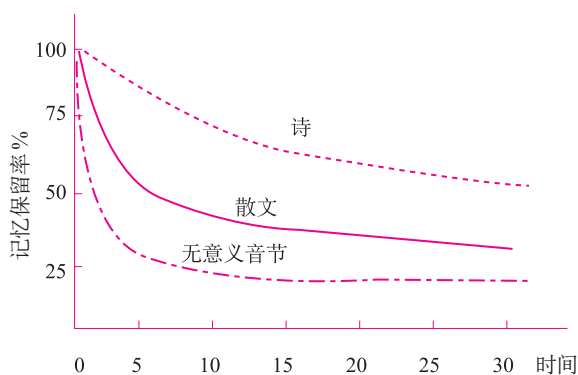


图 5-3 无意义音节和多种有意义材料实验曲线

根据艾宾浩斯的研究成果，要想提高学习效率，可以有以下几个方法。

## 1. 学习结束后要及时安排复习

艾宾浩斯遗忘曲线表明，遗忘的发生呈现出先快后慢的规律，在学习 20 分钟以后，知识就被遗忘了约 42%；一天以后，遗忘就达到了 66%。对于学习材料，如果过了很长时间不复习，直到考试前才算“总账”，就几乎等于重新进行学习了。所以，新学习的材料并不是在任何时间复习，其效果都一样的。一定要注意及时复习，在遗忘大量发生之前（最好是学习之后的 24 小时之内）进行及时复习，可以避免遗忘的迅速发生，减缓遗忘的进程。图 5-4 所示为有复习作用的遗忘曲线。

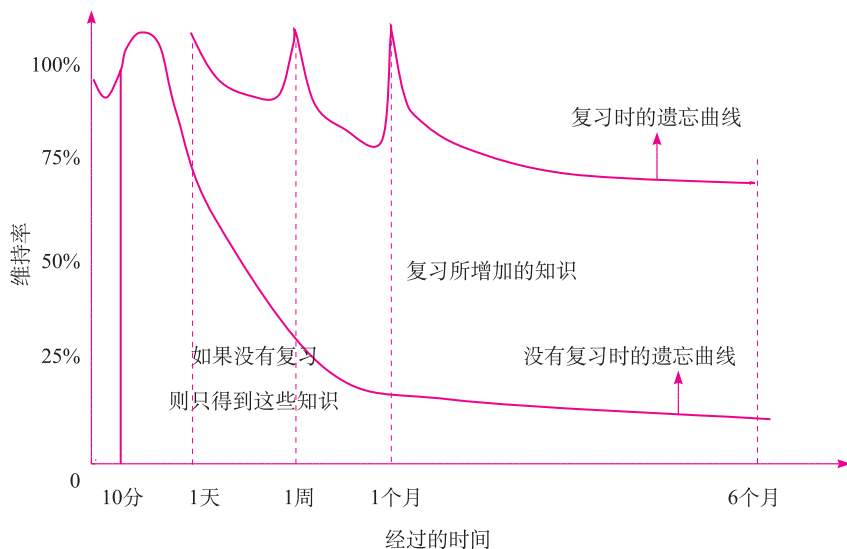


图 5-4 有复习作用的遗忘曲线

## 2. 合理安排复习次数和复习时间

对学习的材料仅做一次及时复习是不够的，特别是对那些要求长期保持的基本知识，每隔一定的时间之后还必须再复习。但值得注意的是复习次数并不是越多越好，一般复习次数在三四次效果最好。有些学生很勤奋，但成绩总上不去，这除了与其本身的智力因素有关，与他们没有合理安排复习时间也是有一定关系的。一般认为，间隔时间随着知识巩固程度的提高而逐渐加长，一般是“先密后疏”，即在识记后不久的一段时间内，复习的次数要多一些，每次复习之间的时间间隔要短一些；随着知识巩固程度的提高，复习的次数可少一些，时间间隔可长一些。每次复习占用的时间应该先长后短，即开始复习占用的时间较长，以后逐渐缩短。

## 3. 恰当安排复习内容

干扰是造成知识遗忘的一个很重要的原因。为了避免先后学习两种材料中前摄抑制与倒摄抑制\*的发生，要防止彼此之间的相互干扰；在同时复习两种材料时中间要休息一会；类似的材料不要一起复习；复习系列材料时，要加强材料中间部分的复习等。

## 4. 适当进行过度学习

过度学习是指对学习的材料达到刚能成诵的程度之后附加的学习，也叫超额学习，如读一首短诗，某人学习 10 分钟（或 10 遍）就刚好能背诵，在能够背诵之后增加的学习（如再读 5 分钟或再读 5 遍）便是过度学习。研究表明，学习程度会影响知识遗忘进程，学习程度越高，越不易忘记。因此，防止遗忘不可忽视的一个方面就是进行过度学习，过度学习可以使保持的效果良好。但是过度学习的量并不是越多越好，一般以学习程度达到 150% 为宜。

假如学习 10 分钟（或 10 遍）材料刚好能背诵时的学习程度为 100%，学习程度达到 150% 的过度学习就是在能背诵的基础上再学习 5 分钟或读 5 遍。克鲁格（Krueger, 1929）在实验中让被试者识记 12 个名词，识记程度分别为 100%，150% 和 200%，并在 1 ~ 28 天后测其保持效果。其结果表明，学

---

\* 前摄抑制是指先学习的材料对识记和回忆后学习的材料的干扰作用。倒摄抑制是指后学习的材料对识记和回忆先学习材料的干扰作用。倒摄抑制效应的大小受先后学习两种材料的下述特性的影响：材料的相似程度、学习的时间安排、记忆的巩固程度等。



习程度超过 150% 并不再更好地改善保持状态。因此，学习程度达到 150% 是提高保持效果的最经济有效的选择。学习程度超过 150% 时，效果不但不递增，反而很可能引起厌倦、疲劳等而使学习成为无效劳动。

### （三）用时间管理的方法合理安排时间

时间管理是指通过事先规划和运用一定的技巧、方法与工具实现对时间的灵活以及有效运用，从而实现个人或组织的既定目标，EMBA、MBA 等主流商业管理教育均将时间管理能力作为一项对企业管理者的基本要求。对于学生而言，时间是一种非常重要的学习资源，高效地利用学习时间能提高学生的学习效率，增强学习时的自信心。

#### 1. 统筹安排时间——时间管理统筹法

例如，A、B 两位中学生，早上都习惯听一听外语录音和广播电台的新闻，这两位学生早上时间使用的情况如图 5-5 所示，显然，两位学生处理的事务是一样的，但各自所花费的时间却不同。A 学生线性安排时间，在一个时间段里只做一件事情；B 学生统筹安排时间，即在同一时间段同时进行两件事情，这样时间的利用率就提高了。

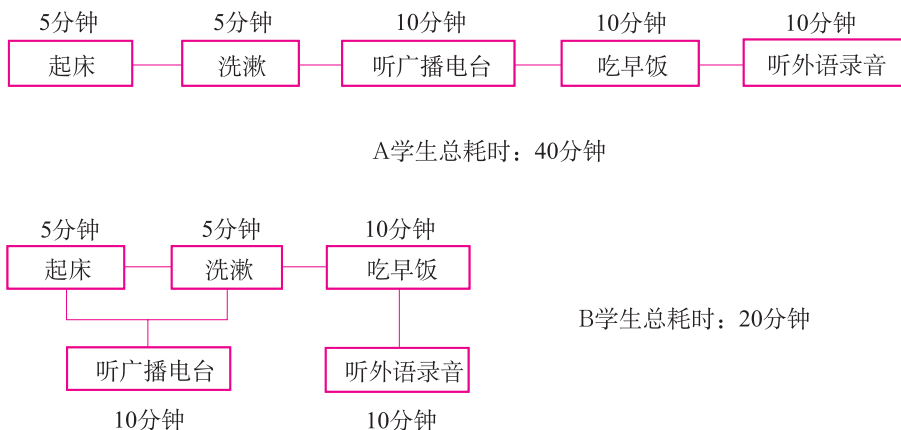


图 5-5 时间使用情况

#### 2. 根据事情的轻重缓急合理安排时间——时间管理四象限法则

时间管理理论的一个重要观念是应有重点地把主要的精力和时间集中放在处理那些重要但不紧急的工作上，这样可以做到未雨绸缪，防患于未然。

在人们的日常工作中，很多时候往往有机会去很好地计划和完成一件事。但常常却又没有及时地去做，随着时间的推移，造成工作质量的下降。因此，把主要的精力有重点地放在重要但不紧急这个“象限”的事务上是必要的。而要把精力主要放在重要但不紧急的事务处理上，需要很好地安排时间。一个好的方法是建立预约。建立了预约，自己的时间才不会被别人所占据，从而有效地开展工作。排序的依据一般为事情对我们的重要性和紧急程度，通过这两个维度将事情分为4种类型，如图5-6所示。

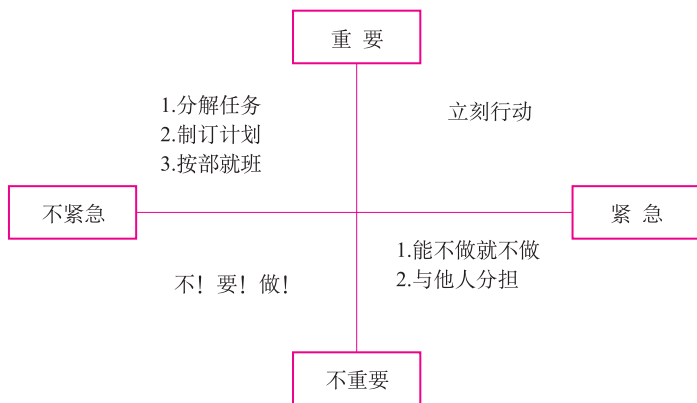


图 5-6 时间管理四象限法则

对于第一象限（既重要又紧急）的事情，毫无疑问地应该优先安排时间。而造成时间管理效果差的秘密在第二象限即处理重要但不紧急的事情。成功者会用 60%～68% 的时间处理这些事情。而普通人只有 20% 的时间用在这些事情上。因为这类事情的重要性超越了它们的紧急程度，而且对于重要的事情一般压力也较大，人们往往会尽量拖延。普通人往往在第三象限的事情（即既不重要又不紧急的事情）上耗费最多的时间，因为处理这些事情没有任何压力，如整理文具盒、看看报纸等，其次是第四象限（即紧急但不重要）的事情，因为紧急的事情总是最先吸引人们的注意力。可见一般人都将大部分时间浪费在了不重要的事情上，尽管忙忙碌碌却毫无效率可言。因此高效的时间管理者应该将时间的重心放在重要的事情上。

### 考试复习有妙招

还有半个月就要期末考试了，将近有 10 门课程的考试，小 A 很苦恼，该如何合理安排有效的复习策略，顺利地完

小 A 根据记忆和遗忘的规律，合理安排复习的时间、次数、内容，可以提高复习效果，促进知识保持。他是这样做的。

## 1. 合理安排不同课程复习的顺序、时间和次数

参考时间管理四象限法则的时间管理策略，小 A 把要复习的课程进行了分类，一共分为 4 类：第一类紧急且重要（时间上紧迫且重要的课程），第二类重要不紧急（课程重要但时间上不紧迫），第三类紧急不重要（时间上紧迫但课程不重要），第四类不重要也不紧急（课程不重要时间也不紧迫）。对于紧急且重要的课程，每天首先安排这些课程的复习计划，并在这些课程上多安排复习时间，当这些课程复习计划完成后，再进行第二类和第三类课程的复习计划。

对学习的材料仅做一次及时复习是不够的，特别是对那些要求长期保持的基本知识，即那些重要课程的内容，每隔一定的时间之后还必须再复习。复习的间隔时间随着知识巩固程度的提高而逐渐加长，一般是“先密后疏”，即一开始复习的次数多一些，之后随着知识巩固程度的提高，复习的次数可少一些，时间间隔可长一些。每次复习占用的时间应该先长后短，即开始复习占用的时间较长，以后逐渐缩短。

## 2. 复习时采用有效的认知加工策略

（1）小 A 复习的时候，对学习的内容尽量在理解的基础上进行识记。即先对学习材料有充分的理解，并进行组织加工。意义识记的效果之所以比机械识记的效果好，就在于它是在理解的基础上识记的。因此要识记得好，就得加深对材料的理解，避免不求甚解。要对材料有所理解，先得弄清楚它究竟说明了什么问题 and 规律，它的基本精神是什么，它是如何说明问题的，它有哪些论点和依据，各论点之间有什么逻辑关系，即它的逻辑如何等。然后还可以和学习过或经历过的事物联系起来进行对比，找出它们的联系与区别等，这样就比较容易记住了。

（2）小 A 把机械识记和意义识记结合起来进行识记。我们强调意义识记，但并未否定机械识记的作用。有些材料本身确实毫无意义，或者材料本身有意义，限于学习者当时的水平，还不能理解，但又都需要记住，这就必须进行机械识记了。在实际生活中，这两种识记都是必不可少的。机械识记能保证识记材料的精确化，意义识记的优点是容易记住、保持持久，且易于提取。它们之

间的关系是相辅相成的。意义识记要以机械识记为基础，而机械识记也要靠意义识记来帮助，因此，在学习中必须把意义识记和机械识记结合起来运用，这样就可以发挥两种识记各自的长处，克服其短处，从而提高整个识记的效果。

对于有意义的材料，在进行意义识记之后，就要多重复几遍识记，依靠机械识记使材料能够精确地保留在头脑中。对于无意义的材料，即需要机械识记的材料，可以赋予它人为的“意义”，通过联想来帮助识记。这是因为有意义的材料联系多，而联系越多，它所提供的检索信号也就越多，这样就容易记住和回忆了。

(3) 小 A 采用合理的记忆术进行学习。复述策略是他在复习中首先采用的，比如对复习的重要内容进行画线，如：①标出不知道的词；②标明定义；③标明例子；④列出观点、原因或事件序号；⑤在重要的段落前面标加重号；⑥在混乱的章节前画上问号，给自己作注释；⑦标出可能的测验项目；⑧画箭头表明关系，注上评论，记下不同点和相似点。小 A 还通过有意义识记，提高知识保持的效果，再通过谐音联想法、缩简与口诀法等进行记忆。

- 谐音联想法。这种方法就是对记忆材料进行谐音处理，同时通过联想与信息发生意义联结，以提高记忆效果。尤其是在记忆一些枯燥生涩的材料时这种方法可以达到事半功倍的效果。例如，圆周率的顺口溜“山巅一寺一壶酒，尔乐苦煞吾，把就吃，酒杀尔，杀不死，乐尔乐”。在这里将圆周率（3.1415926535897932384626…）无意义的数字系列通过谐音联想法赋予意义，提高记忆效果。
- 缩简与口诀法。缩简就是将识记材料的每条内容简化成一个关键性的字，然后变成自己所熟悉的事物，从而将材料与过去经验联系起来。例如，学生记忆《辛丑条约》的内容时，可将《辛丑条约》内容总结为：①要清政府赔款；②要清政府保证禁止人民反抗；③允许外国在中国驻兵；④划分租界，建领事馆。在记忆时，可以将其缩简为“钱禁兵馆”（谐音“前进宾馆”）来帮助记忆。有时，还可以将材料缩简成口诀。口诀韵律和谐，抑扬顿挫，非常有助于记忆。在缩简材料编成口诀时，最好自己动脑筋，把它变成自己的东西，同时要求口诀精炼准确，富有韵律。例如，记忆二十四节气时就可以将其编写成“二十四节气歌”：春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。这样背起来朗朗上口，而且记忆效果很好。

(4) 小 A 在复习的时候，有技巧地做笔记以提高复习效果。做笔记是在阅读和听课时较常用的方法，能促进对新信息的精细加工和整合。笔记有多种，如读书摘要、重点总结、书评等。研究发现，用自己的话做笔记比为了准备教

别人而做笔记效果更好，因为这种笔记要求对信息进行更高水平的心理加工。麦克沃特（McWhorter）研究认为，做笔记应该包括以下步骤：①在笔记的每页左边或右边留出大约 1/3 的空白，做笔记时要保留出这片空白；②做完笔记后，在空白处用词或句子简要总结笔记，也可以写一些问题等。

### 我的时间我做主

在大学里，充斥着各种各样的事情，如学习、社团、交际等，小 A 觉得时间完全不够用，该怎么合理安排自己的时间呢？

有效的时间管理策略，在大学阶段是必不可少的一项技能，学会有效的时间管理，受用终生。

- 确立有规律的学习时间段。每天只要预留固定的几小时来学习，那么学习就不要每天重新计划，而会成为一种习惯性的活动。
- 确立切合实际的目标。很多同学常常低估完成一个学习任务所需的时间，因此他们应该稍微高估所需的时间，直到具有比较精确的估计能力为止。
- 使用固定的学习区域。当同学在一个采光良好、远离噪声、没有分心因素、能够集中注意力的地方学习时，他们的时间利用会更有效。许多大学生利用图书馆、自修教室等地方进行学习，可以有效提高学习效率。
- 分清任务的轻重缓急。根据时间管理四象限法则，将很多要做的事情进行分类，应分清事情的轻重缓急，先完成相对重要的事情，通常先解决困难的科目，然后完成相对容易的科目，因为人们的注意力往往在开始时更为专注。
- 学会对分心的事物说“不”。当朋友、兄弟姐妹或其他人想和你聊天而不是学习时，或者想完全摆脱学习时，我们必须准备好一种并不冒犯的方式对他们说“不”。
- 自我奖励学习上的成功。同学们可以把完成学习任务后就可做自己喜欢的其他活动作为奖励条件，来提高自己的注意力。但关键是要保证各种奖励是在学习目标实现之后才可以得到的。

## 测一测

## 量表说明

## 一、测测自己的学习动机

学习动机的考查可以包括以下几个方面：

1. 如何对待每门课的要求和任务，是积极主动地理解和应用知识，还是消极被动地应付作业和考试？

2. 对待学习活动的态度如何，是把学习作为一种乐趣和追求，因而认真地、勤奋地学习，还是当作负担和压力，感到无限的苦恼而想方设法逃避？

3. 学习时注意力是否集中，能否做到专心地听讲，认真地记笔记，积极地思考？

4. 能否按时完成作业和老师布置的各项任务，是主动地创造性地完成，还是强制地机械地完成？是独立自己完成还是抄袭、借助外力帮助完成？

5. 学习中遇到困难、挫折、失败时，是充满信心和决心坚持到底，争取成功，还是知难而退、畏缩不前？

6. 怎样对待奖赏与责备、表扬与批评？对奖赏和表扬是作为追求的目标而力争呢，还是作为进一步努力学习的鼓励和鞭策？正视自己行为的缺点和错误并力求改进呢，还是抱无所谓态度或对批评者抱怨甚至与批评者对抗？

7. 在竞赛中力求获取名次是为集体争荣誉呢，还是一味地为自己争名争利，以致不惜采用各种手段排挤对手呢？竞争后是胜不骄，败不馁，还是胜则骄，败则妒呢？

8. 学习成果和学习效率如何？优良的成绩是持久的、稳定的，还是偶然的或借助外力的情况下取得的？

通过对上述内容进行全面、深入、细致、客观地了解，便可判断自己学习的动机。



## 二、考试焦虑自测

下面的测验旨在对考试焦虑心理作客观的诊断。测验共有 33 道题，每题有 4 个备选答案，根据自己的实际情况，在题前填上相应字母，每题只能选择一个答案，其相应意义是：A 为很符合自己的情况；B 为比较符合自己的情况；C 为较不符合自己的情况；D 为不符合自己的情况。

1. 在重要的考试前几天，我就坐立不安了。
2. 临近考试时，我就拉肚子了。
3. 一想到考试即将来临，身体就会发僵。
4. 考试前，我总感到苦恼。
5. 考试前，我感到烦躁，脾气变坏。
6. 紧张的温课期间，常会想到“这次考试要是得了个坏分数怎么办？”
7. 越是临近考试，我的注意力越难集中。
8. 想到马上就要考试了，参加任何文娱活动都感到没劲。
9. 在考试前，我总感到这次考试将要考坏。
10. 在考试前，我常做关于考试的梦。
11. 到了考试那天，我就不安起来。
12. 听到开始考试的铃声响了，我的心马上紧张得急跳起来。
13. 一到重要的考试，我的脑子就变得比平时迟钝。
14. 考试题目越多、越难，我越感到不安。
15. 考试中，我的手会变得冰凉。
16. 考试时，我感到十分紧张。
17. 遇到很难的考试，我就担心自己会考不及格。
18. 紧张的考试中，我会想些与考试无关的事情，注意力集中不起来。
19. 考试时，我会紧张得连平时记得滚瓜烂熟的知识一点也回忆不起来。
20. 在考试中，我会沉浸在空想之中，一时忘了自己是在考试。
21. 考试中，我想上厕所的次数比平时多些。
22. 考试时，即使不热，我也会浑身出汗。



23. 在考试时，我紧张得手发僵，字写不流畅。

24. 考试时，我经常看错题目。

25. 在进行重要的考试时，我的头就会痛起来。

26. 发现剩下的时间来不及做全部考题，我就急得手足无措、浑身出汗。

27. 如果我考了个坏分数，家长或教师会严厉地指责我。

28. 考试后，我发现自己懂得的题没有答对时，就十分生自己的气。

29. 有几次在重要的考试之后，我腹泻了。

30. 我对考试十分厌烦。

31. 只要考试不计成绩，我就会喜欢考试。

32. 考试不应当像在这样的紧张状态下进行。

33. 不考试，我能学到更多的知识。

计分与评价：统计你所填的各个字母的次数，每填一个 A 得 3 分、B 得 2 分、C 得 1 分、D 得 0 分。用下列公式可以算出你的总得分：总得分 =  $3 \times \text{填 A 的次数} + 2 \times \text{填 B 的次数} + \text{填 C 的次数}$ 。

根据你的总得分就可以知道你的考试焦虑水平。总分水平：0 ~ 24 分为镇定，25 ~ 49 分为轻度焦虑。

## 延伸阅读

### 一、关于学习的几个心理学实验

#### 1. 巴甫洛夫的狗

巴甫洛夫发现并开辟了一条通往认知学的道路，让研究人员研究动物如何学习时有一个最基本的认识。所有这些都要归功于流口水的狗狗。著名的心理学家巴甫洛夫用狗做了这样一个实验：每次给狗送食物以前打开红灯、响起铃声。这样经过一段时间以后，铃声一响或红灯一亮，狗就开始分泌唾液。

如图 5-7 所示，在巴甫洛夫条件反射实验的建立过程中，学习就是通过中性刺激（铃声）与无条件刺激（食物）反复结合形成条件反射的过程。中性刺激在条件反射形成之前，并不引起预期的、需要学习的反应。然而，狗经过了连续几次的联结后，将铃声作为进食的信号，因此引发了“流口水”现象。此时中性刺激已经转变为条件刺激，能够代替无条件刺激，引起反射活动（分泌唾液）。这是学习的结果，因为在这个过程中动物在铃声和获得食物之间建立了联结，获得了新的行为（条件反射）。



图 5-7 巴甫洛夫的狗——著名条件反射实验

以巴甫洛夫的狗作为基础理论的条件反射学说对当代心理学产生了极大的影响，成为后来的行为主义心理学建立的科学基础。正如行为主义心理学的集大成者华生所说，它是行为主义学说和方法论的“拱门下的拱心石”。

一位心理史学家这样评论了条件反射学说的影响。他说：“在实验心理学中，也许没有哪一个课题所花费的时间和精力会超过对条件反射的研究。动物、儿童和成人所获取的条件反射、不同反射的条件形成的相对容易程度、其反射消失和重现、学校教育条件与条件反射形成的容易程度之间的关系……置于实验考验之下……许多心理学家希望——而且严格的客观主义者相信——条件反射证明是所有习惯形成的单元或者因素。”

## 2. 斯金纳的操作箱

斯金纳（B.F.Skinner），是美国著名心理学家，行为主义代言人之一。不知道行为主义？这不重要。你只需记得他毕生的成就就是发明了一个箱子，就像巴甫洛夫毕生在玩狗，薛定谔毕生在养猫一样。围绕这个稀奇古怪的箱子，他做了一系列实验（这些实验的对象有小白鼠，有鸽子，有猫，甚至传说还有他不到两岁的女儿）。

斯金纳于1937年用自行设计的斯金纳箱开展研究。他认为学习的本质是形成操作性条件反射。在试验小白鼠的时候，他采用了与巴甫洛夫相反的训练方式，巴甫洛夫研究的是狗的条件反射，即在每次听到铃声后给予食物，多次之后狗就会自动在铃声响起后分泌唾液；斯金纳则是诱使小白鼠踩压踏板，按下踏板后给予食物奖励。

刚开始时每次小白鼠压杆都给予奖励，随后调整奖励频次，两次一奖、四次一奖、几十次一奖，不难发现事后奖励可以以极高的效率训练出小白鼠的特定行为，斯金纳由此得出结论，生物体的行为都可以由奖励性训练习得，这也就是说，可能我们没有太多的自主意识，因为光靠奖励就能塑造人类行为。而且可以想象，以强烈的持续性的训练，动物或人类可以获得本不能自发学会的技能（于是斯金纳的鸽子学会了弹桌球，猫咪学会了弹琴，小猪甚至练会了使用吸尘器）。

接着斯金纳改换了思路，他考虑如果奖励频次不再固定，会发生什么呢？没想到这次的发现更大。原本在正常人的逻辑中，如果小白鼠压杆奖励不固定，一会是几十次压杆有食物奖励，一会又是几次压杆无食物奖励，小白鼠应该很快会丧失兴趣。然而结果出乎意料，小白鼠不仅兴致盎然，而且还对压杆上瘾了！它们开始疯狂地按压踏板，不论能不能按出食物！斯金纳的箱子如图5-8所示。

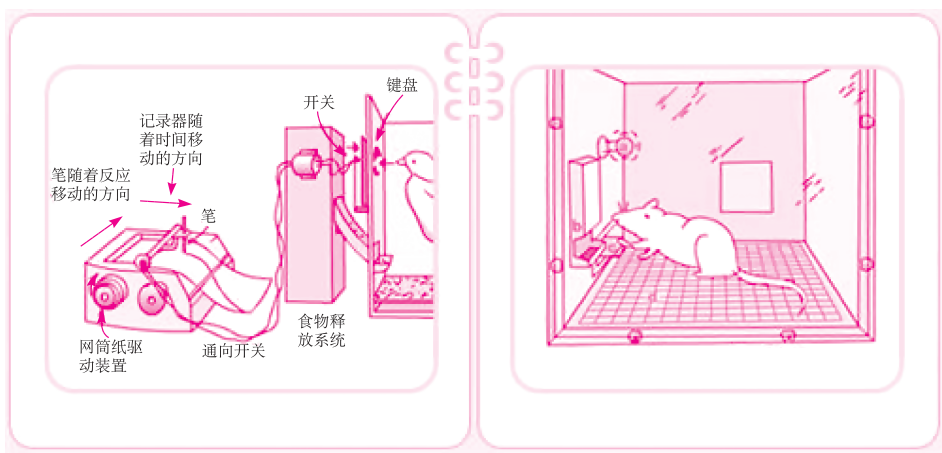


图 5-8 斯金纳的箱子

斯金纳认为，人类行为主要是由操作性反射构成的操作性行为，操作性行为是作用于环境而产生结果的行为。在学习情境中，操作性行为更有代表性。斯金纳很重视操作性条件反射，因为这种反射可以塑造新行为，在学习过程中尤为重要。在斯金纳的操作性条件反射行为的形成过程中，刺激几乎不起任何作用，操作性条件反射可以用一个公式来表述，但不是“刺激—反应”，而是“反应—强化”；在行为形成过程中起重要作用的不是反应前受到何种刺激，而是反应后得到何种强化。

斯金纳的强化理论认为：如果一种反应——不管有没有引起这种反应的刺激——之后伴随一种强化物（reinforcer），那么，在类似环境里发生这种反应的概率就会变化（ $s \rightarrow R \rightarrow S$ ）。如果人们在无意中做出某种行为之后得到了奖赏（大 S），人们以后就倾向于多做出这类行为（R）；如果人们无意中做出的某种行为导致了惩罚，则以后会回避这种行为，尽可能少做出这种行为。是行为的后果（大 S）而不是行为前的刺激（小 s）导致了行为的保持或消退。强化物是指使反应发生概率增加或维持某种反应水平的任何刺激物。一级强化物是指能够满足基本生存需要的刺激物。二级强化物是刚开始时不起作用，强化配对后起强化作用的刺激物。

强化又分为正强化和负强化。正强化（positive reinforcement）是指当某行为出现后给予一个奖励性刺激物使个体的该行为反应概率增加。正强化物包括食物、奖励和金钱，如学生表现出礼貌行为就给予小红花或口头表扬，那么学生表现礼貌行为的概率就会增加，这就是正强化作用。负强化（negative reinforcement）是指当某行为出现后，撤除一个厌恶刺激使行为反应概率增加。负强化物包括取消惩罚，消除痛苦。例如，一学生因违反纪律、

不认真学习被老师安排在一个特别的地方听课；但有一次，该学生很守纪律地听课了，老师请他回到他原来的座位上。老师的这种行为即为负强化。监狱服刑人员，如果有好的立功表现就可以争取减刑，减刑对服刑人员即是一种负强化。

## 二、班杜拉的波波玩偶实验

班杜拉（A. Bandura）在大量实验研究基础上，提出了“观察学习理论”。1965年，他将一群4岁儿童分为甲、乙、丙三组，让他们分别单独观看一部电影：电影中一个成年男子对波波玩偶表现出踢、打等攻击行为，影片有三种结尾。不同组别的儿童看到不同的结尾。甲组儿童看到的是在影片结尾时，进来一个成人对主人公进行表扬和奖励；乙组儿童看到的是进来一个成人对主人公进行责骂；丙组儿童看到的是进来的成人对主人公不做任何表示。影片结束后，三组儿童立即被带到一间有充气娃娃的游戏室里。结果发现，乙组儿童表现出的攻击行为明显少于另外两组，而另外两组则没有差别。在实验的第二阶段，让孩子回到房间，告诉他们如果能将榜样的行为模仿出来，就可得到橘子水和一张精美的图片。结果发现，三组孩子模仿的攻击行为方式是一样的。这表明替代性惩罚仅仅对新反应的表现进行了抑制。也就是说，儿童已学习了攻击的行为，只不过看到榜样受罚，而没有表现出来而已。

1961年，他以学前儿童为对象进行了一个实验。在该实验中，班杜拉让斯坦福大学幼儿园年龄介于3~6岁之间的36名男孩和36名女孩观看一位榜样殴打一个波波玩偶。控制组、第一实验组和第二实验组各包括24名儿童，分别观看攻击性行为，以及观看非攻击性行为。第一实验组和第二实验组再按性别再次分组。然后再分别观看同性榜样和异性榜样。

通过这个实验，班杜拉和他的助手得出4个结论：

- 目击攻击性成人榜样行为的孩子，将试图模仿或实施类似的攻击性行为，即使榜样不在现场。此外，他相信这些孩子的行为将会与那些目击非攻击性成人榜样行为的孩子以及没有观察任何榜样的孩子（控制组）大为不同。
- 榜样不在现场时，观察非攻击性成人榜样行为的孩子所表现出来的攻击性行为，不仅少于目击攻击性成人榜样行为的孩子，而且少于没有观察任何榜样的孩子。
- 儿童将更乐于模仿同性榜样的行为，因为儿童通常更认同同性的成人与家长。

- 由于攻击性行为更多地具有男性化的特征，男孩们将会更乐于展示攻击性行为，尤其是观察富于攻击性的男性榜样的男孩。

基于以上等一系列实验和研究，班杜拉认为观察学习是人类学习的本质。他将学习分为直接经验学习和观察学习两种形式。直接经验学习是个体对刺激做出反应并受到强化而完成的学习过程，其学习模式是刺激—反应—强化。离开学习者本身的经验及其所受到的强化，学习就不能产生。观察学习是指个体通过观察榜样在应对外在刺激时的反应及其受到的强化而完成学习的过程。班杜拉认为，人类的学习主要是观察学习，而不是通过尝试错误或必须直接受到强化才能学习。

班杜拉认为，观察学习更符合人类学习的本质。观察学习又称无偿式学习、不需要练习的学习、社会学习或替代性学习，是指学习者通过对榜样人物的行为及结果的观察而进行的学习，这种学习不需要学习者亲身经历刺激—反应之间的联结，是一种只从别人的学习经验中学到新经验的学习方式。这是因为：第一，观察学习并不必然具有外显的反应。行为的获得和表现过程被分开，学习者仅通过观察便可习得行为，并不一定需要外显的操作。第二，强化不是观察学习的必然条件。即便在没有强化的情况下，学习也可以通过观察榜样的行为而获得。第三，认知过程在观察学习中起着重要的作用。第四，观察学习不同于简单的模仿。模仿仅指学习者对榜样行为的简单复制，而观察学习既可能包含模仿，也可能不包含模仿。

## 推荐资源

### 1. 《穿普拉达的女王》

影片讲述了一位刚离开校门的女大学生进入了一家顶级时尚杂志社当主编助理的故事，她从初入职场的迷惑到从自身出发寻找问题的根源最后成为了一位出色的职场与时尚的达人。影片展现了白领阶层群体中所关心的话题，诸如：初次择业、职场奋斗、事业与家庭、个人形象提升，甚至连减肥都可以在影片中找到相应的情节。每位年轻人、每位女性观众都能够在影片中找到自己的影子，找到自己老板的影子，时尚圈人士和年轻女性白领也会产生强烈共鸣。它被奉为“办公室生存宝典”，成为都市白领与各种老板斗智斗勇的热门话题。

### 2. 《杜拉拉升职记》

主要讲述了都市白领杜拉拉从一个默默无闻的职员，经过自己的不懈努力，成长为一位企业高管的故事。小说中杜拉拉在外企的经历跨度8年，杜拉拉从一个朴实的销售助理，成长为一位专业干练的HR经理，见识了各种职场变迁，也历经了各种职场磨炼。对于大部分人来说，她的故事比比尔·盖茨的更值得参考。





## 第六章

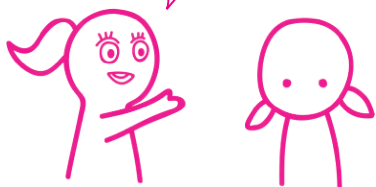
# 我期待那份爱情

对于爱情，年是什么？既是分钟，又是世纪。说它是分钟是因为在爱情的甜蜜之中，它像闪电一般瞬息即逝；说它是世纪，是因为它在我们身上建筑生命之后的幸福的永生。

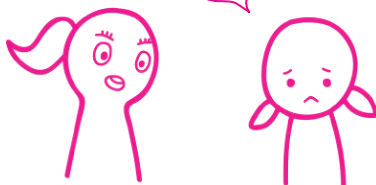
——雨果



哇，春天来了，小鸟  
恋爱了，蚂蚁结婚了，  
你还在等什么？



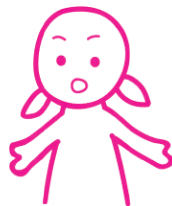
我在等真爱！



你看咱们班的女生  
几乎都在谈恋爱！  
就差你一个了！



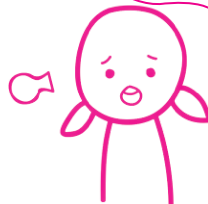
什么？难道我要  
成为传说中的单  
身狗啦？



对呀，赶紧出去走  
走，看见喜欢的就追  
上去！大学不谈恋爱  
会终身遗憾！



到底是为了真爱而恋  
爱还是为了恋爱而恋  
爱啊？唉！



## 一、认识爱神丘比特

### （一）关于爱情

当我们遇到性情相投的人时，通过一段时期的交往，增进了解，会感觉彼此理解对方甚至惺惺相惜，自然而然想待在一起，甚至有的人“一见钟情”，认为对方就是“对的人”或者是“非她不娶”“非他不嫁”。

从进化论的角度来看，人类恋爱的本质原因是“保持物种的延续”。人类是生物，有传宗接代、延续遗传基因的本能。为了留下健康出色的子孙后代，男性会喜欢外表有魅力且年轻的女性，由于男性没有分娩之痛，因此更倾向于追求数量，在潜意识中，男性更希望与多个女性发生亲密关系。从另一个角度而言，由于女性要面临妊娠、分娩，因此不可能去追求“量”而更在意“质”，因此，很多女性会注意到男性的经济、工作等其他因素，并且它们可能在感情培养中起到一定的作用。

从生物学角度来看，在与爱情有关的激素中，相爱之后还能起到决定性作用的有苯乙胺和催产素，前者可以让人继续保持爱的激情，而后者则会让人维持爱的长度，当然，这只是它们可爱的一面。热恋初期，苯乙胺会大量分泌，个体会体验到甜蜜的爱情，但随着身体耐受能力的增强，它的作用也会日渐衰退，于是，我们的身体就必须分泌更多的苯乙胺以保持爱情的强度。但分泌苯乙胺的腺体有它自己的极限，当到达这个极限、无法再分泌出足够量的苯乙胺时，爱情也将面临着危机。科学承认个体差异，但科学更认同客观规律，任何人能分泌的苯乙胺基本上都在一个数值之内，分泌得越多，消亡得就越快。这个世界上，很少有人因为彼此爱得寡淡而心生自豪，大多数人都追求热烈甚至疯狂的爱情，并以此展示自己爱的能力。但是，所谓爱的能力强弱是生物科学家眼中的分泌激素水平高低而已，而在这一标准中，一味地追求高，绝不是一件好事。

在古希腊，痴恋某人会被视为疯狂，他们崇拜柏拉图式的爱情，认为爱情与婚姻或家庭生活没有一点关系。在古埃及，拥有王室血统的人通常与同

族结婚。

在古罗马，婚姻生活的内容不包括幸福和肉体享乐，性行为只是为了生育。在 12 世纪的欧洲，异性之间的爱情被称为“宫廷爱情”，理想化且优雅，与性无关，由于多数陷入其中的男性通常未婚，女性却是有夫之妇，因此是不合礼仪的婚外情。

在 17、18 世纪，欧洲人逐渐相信浪漫的激情也会偶有幸福的结局。

在当今，全世界的局部地区如北美，他们对因爱而婚观念的接纳和热衷是相对最为彻底的，大部分地区由于文化和历史差异，对爱情的形式和理解多种多样。

## （二）爱情的心理学解读

### 1. 爱情是激情、亲密和承诺——爱情三角理论

美国心理学家斯腾伯格提出的爱情三角理论，认为爱情由三种基本成分组成：激情、亲密和承诺。激情是爱情中的性欲成分，是情绪上的着迷；亲密是指在爱情关系中能够引起的温暖体验；承诺指维持关系的决定期许或担保。承诺在本质上是认知性的，亲密是情感性的，激情是动机性的。这三种成分构成了喜欢式爱情、迷恋式爱情、空洞式爱情、浪漫式爱情、伴侣式爱情、愚蠢式爱情和完美式爱情 7 种类型，如图 6-1 所示。

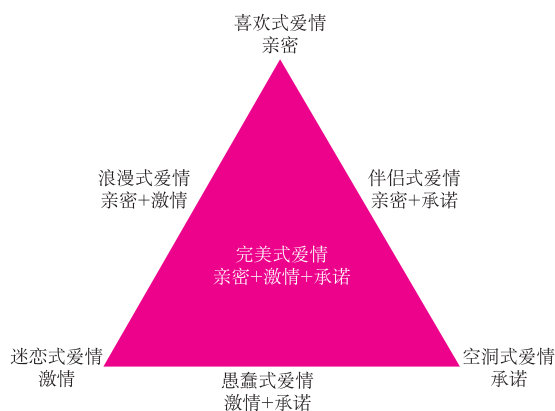


图 6-1 7 种爱情类型

根据爱情三角理论，形成了以下 7 种不同的“爱情”类型。

- **喜欢式爱情 (liking)**：只有亲密，在一起感觉很舒服，但是觉得缺少

激情，也不一定愿意厮守终生。没有激情和承诺，就像是朋友一样。显然，友谊并不是爱情，喜欢并不等于爱情。

- **迷恋式爱情 (infatuated love)**：只有激情体验。认为对方有强烈吸引力，除此之外，对对方了解不多，也没有想过将来。只有激情，没有亲密和承诺，如初恋。第一次的恋爱总是充满了激情，却少了成熟与稳重，是一种受到本能牵引和导向的青涩爱情。
- **空洞式爱情 (empty love)**：只有承诺，缺乏亲密和激情，如纯粹为了结婚的爱情。此类“爱情”看上去很丰满，却缺少必要的内容，金玉其外，败絮其中。
- **浪漫式爱情 (romantic love)**：有亲密关系和激情体验，没有承诺。这种“爱情”崇尚过程，不在乎结果。
- **伴侣式爱情 (companionate love)**：有亲密关系和承诺，缺乏激情。跟空洞式“爱情”差不多，没有激情的爱情还能叫爱情吗？这里指的是四平八稳的婚姻，只有权利、义务却没有感觉。
- **愚蠢式爱情 (fatuous love)**：只有激情和承诺，没有亲密关系。没有亲密的激情，顶多是生理上的冲动，而没有亲密的承诺不过是空头支票。
- **完美式爱情 (consummate love)**：同时具备三要素，包含激情、承诺和亲密。只有在这一类型中我们才能看到爱情的庐山真面目。

如果你正在恋爱，你和伴侣的爱情是怎样的爱情呢？斯腾伯格很聪明，在这些爱情前面都加了一个“式”字，因为在他看来，前面列举的6种都只是类爱情或非爱情，在本质上都不是爱情，只有第7种才是爱情，而我们在现实生活中碰到的类爱情和非爱情的情形实在太多，以致把具备三要素的爱情基本当作是一种超现实的理想状态。

## 2. 我们为什么渴望爱情——马斯洛需求层次理论

马斯洛需求层次理论是人本主义心理学的理论之一，由美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛1943年在《人类激励理论》论文中所提出。书中将人类需求像阶梯一样从低到高按层次分为5种，分别是：生理需求 (Physiological needs)、安全需求 (Safety needs)、爱和归属感需求 (Love and belonging)、尊重需求 (Esteem) 和自我实现需求 (Self-actualization)，依次由较低层次到较高层次排列。在自我实现需求之后，还有自我超越需求 (Self-transcendence needs)，但通常不作为马斯洛需求层次理论中必要的层次，大多数会将自我超越合并至自我实现需求当中。

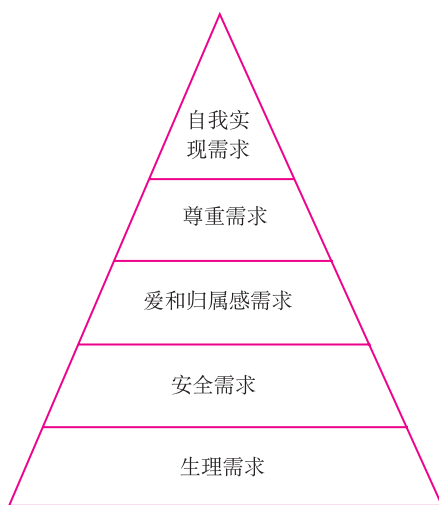


图 6-2 马斯洛需求层次理论

如图 6-2 所示，5 种需求可以分为两级，其中生理需求、安全需求、爱和归属感需求都属于低级需求，这些需求通过外部条件就可以满足。而尊重需求 and 自我实现需求是高级需求，要通过内部因素才能满足，且个体对尊重需求和自我实现需求是无止境的。马斯洛认为，个体在同一时期可能有几种需求，但每一时期总有一种需求占支配地位，对行为起决定作用。任何一种需求都不会因为更高层次需求的发展而消失。各层次的需求相互依赖和重叠，高层次的需求发展后，低层次的需求仍然存在，只是对行为影响的程度大大减小。

需求层次理论有两个基本出发点，一是人人都有需求，某层需求获得满足后，另一层需求才出现；二是在多种需求未获满足前，首先满足迫切的需求，该需求满足后，后面的需求才显示出其激励作用。一般来说，某一层次的需求相对满足后就会向高一层次发展，追求更高一层次的需求就成为驱使行为的动力。相应的，获得基本满足的需求就不再是一股激励力量。5 种需求像阶梯一样从低到高，按层次逐级递升，但这样次序不是完全固定的，可以变化，也有种种例外情况。

人是社会性动物，有着强烈的归属感需求。在一定程度上，个人只有与别人建立联系，才能有安全感。波兰著名导演基耶斯洛夫斯基告诉我们，孤立的生命是没有意义而痛苦不堪的。生命只有纳入他人生命的链条中，才能获得价值和意义，而孤独则是人人都想要逃避的。一般来说，家庭、友谊和爱情是人生中的三个纽带，我们的价值也在这些纽带中联系着，并在此实现。



### 3. 什么影响了我与恋人的相处方式——亲子依恋理论

心理学家约翰·鲍尔比曾表示：如果孩子在早期的关系中感受到爱与信任，他就会觉得自己是可爱的、值得信任的，但如果他的依恋没有得到满足，他就会对自己形成一个不好的印象。“一个不受欢迎的孩子不仅觉得自己不受父母欢迎，而且相信自己基本不被任何人欢迎；相反，一个得到充分依恋满足的孩子长大后不仅相信父母爱他，而且相信别人也觉得他可爱。”这一心理暗示会随着我们的长大而植根到我们心灵的深处，于是，成人的三种人际关系类型也出现了，即安全依恋型、回避型和焦虑—矛盾型。

安全依恋型的人很容易与人接近，信任他们，或者让他们信任，不担心会被抛弃，因为这很少（或几乎不）会发生，也不害怕别人亲近自己，会觉得那是对方对自己的信任和依赖；回避型的人在与别人接触时会感到不安，因为很难完全相信别人，也很难依靠对方，如果有人接近会很紧张、手足无措，甚至伴侣表现得亲切、依恋时也会让自己感觉不适；焦虑—矛盾型的人很想让别人亲近自己，产生没有任何距离的交流，但同时又很不情愿这么做。经常担心同伴并不是真的爱自己或者是想和自己在一起，也常常怀疑对方想离开自己，也让自己深陷痛苦中。现实会发现，我们并不属于完全的安全依恋型类型，也不属于完整的回避型，有的人看起来更像是焦虑—矛盾型的，但有的时候也似乎带了一些回避型的影子。

从小在亲子依恋中形成的人际风格关系，则会影响到我们与恋人的相处：如果在和父母的相处关系中，我总觉得我是不受欢迎的，不被爱的，那我在谈恋爱时，也时常会有“他（她）到底爱不爱我的”的疑惑，或许需要对恋人的行踪了解得一清二楚才能确认安全感，从而产生质问、追踪恋人行踪等行为；如果在与父母相处的过程中认为自己是可爱的，值得被爱的，且我不害怕我的父母不爱我，那么这类安全依恋型的人在谈恋爱时，也不太会有他（她）到底爱不爱我的疑惑，也不太担心被他（她）抛弃，能够从容对待恋人的亲密行为，对恋人偶尔的行踪不明，也能十分坦然与接受。

## 二、爱情友情傻傻分不清楚

友情是广义爱情的一种，其中爱情是友情的发展和质变，友情是爱情的基础和前提。

- 爱情具有专一性，友情具有广泛性。爱情一般发生在一对互相爱慕、互相钟情的关系之间，不容许有第三者插入，具有排他性与专一性的特点。而友情具有广泛和交叉的特点，既可以在同性、异性之间发生，还可以在同辈，甚至长辈与晚辈之间出现。

- 爱情具有自主性，友情具有随和性。爱情是以当事人双方互爱为前提的，是不能强求的。甲爱上了乙，乙也同样爱上了甲，这样互爱的关系才是爱情。不能因为自己爱对方，对方也必须爱自己。而友情具有随和性的特点。

- 爱情具有持久性，友情具有阶段性。爱情所包含的感情和义务因素，不但存在于婚前的整个恋爱过程，而且也存在婚后夫妻生活和家庭生活之中。没有牢固的爱情基础和缺乏持久性的爱情，都是不幸福的。而友情可因环境、工作、思想意识和兴趣等方面的变化而变化，或者随时可以中断，因此具有阶段性的特点。

- 爱情具有隐秘性，友情具有公开性。由于爱情具有排他性的特点，爱情的表露，比如，亲昵的语言、情感的交流和互爱的行为，大都有意避开他人，具有较强的隐秘性。而友情与此不同，它只是情感的交流，相互切磋，相互学习和帮助，不必有意回避他人，因此具有公开性的特点。

## 三、好好谈恋爱

### （一）大学生恋爱的心理特点

大学生恋爱具有普遍性特点，大部分学生进入大学后（甚至在入校前）

会对恋爱有所期待和想象，同时在交往过程中有不稳定性的特点，遇到恋爱挫折容易放弃，并且形成四大趋势：恋爱低龄化、公开化、高速进展和恋爱的多元化。分析其内心心理原因如下。

- 游戏人生心理——其恋爱动机是：满足与异性交往的欲望，寻求刺激，填补精神上的空虚，甚至发生了婚前性行为，他们见一个爱一个，玩一个丢一个，完全是一种游离于婚姻之外的享受和消费。

- 急于求成的占有心理——与高校聚集着才华、风度、美貌于一身的特殊人群氛围直接相关。有些男大学生固执地认为：毕业后还没有男朋友的女孩都是别人挑剩下的。有些女大学生偏执地认为：学得好不如嫁得好，嫁得好必须嫁得早。

- 依赖心理——目前在校大部分学生都是独生子女，由独生子女的孤独感和习惯了他人的呵护与关爱所致，属于“情感寄托型”的恋爱动机，缺乏独立意识和自立能力，易受挫。

- 补偿心理——由功利型的恋爱动机所引发，即希望在所爱的人那儿获得社会地位、经济等方面的补偿。

## （二）如何正确表达爱

由于每个人的表达能力、感受能力不同，导致爱的体验和幸福感千差万别。那么如何去向别人表达自己的爱意呢？如果我们用错误或不恰当的方式表达爱，于是便有了溺爱、宠爱、占有欲的爱、骄奢的爱、控制的爱、嫉妒的爱……而真爱却躲了起来。爱是什么？是包容、尊重、信任、理解、责任、关心，是无条件的付出和彼此的奉献。

爱的语言有以下5种。

### 1. 需要肯定的语言

具体指4个方面的努力：

一是赞赏，赞赏要真心，要具体，不是敷衍。人都是有思想有灵魂的动物，是不是真心很容易就能辨别出来。如果赞赏心不诚、意不切的话，效果会适得其反。

二是鼓励，鼓励要有针对性。如果对方愿意去做的话，鼓励就是正面的、积极的。而如果对方不乐意去做的话，鼓励就是一种强迫，是要求，效果自然不好。

三是仁慈和爱，要带着仁慈和爱去表达，这样的表达就是有积极意义的。

四是要谦逊，肯定对方还不能以教训的口吻。同样一个“我们需要帮助”的意思，“帮我一下”和“你可不可以帮我一下”就会得到不同的结果。

## 2. 关注精心时刻

此类型的人，十分注重细节。可能他比较关注你们在一起做事，或者是关注你与他一同聊天对话。假如你与关注精心时刻的朋友或爱人在一起，你就一定要注意给足时间在对方身上，不要冷落了对方，否则对方就会认为你不关心他的需求。

## 3. 喜好接受礼物

此类型的人是视觉型的人，一定要看到实物才相信你对他是重视的。对付这类型的人只要记得常送小礼物就可以了，而不论礼物是否轻重，关键是否精致。

男人讲实际，而女人讲浪漫和情调。尤其要注意的是，此类型的人非常重视节日和生日，如果没有礼物送给对方，那他可是会耿耿于怀的。当然，他们回馈你的方式也喜欢用小礼物来表达。

## 4. 需求服务行动

希望对方能为自己做很多事的人就是需求服务行动的人。如果对方表达好感的方式就是主动为你做点点滴滴的事的话，这就告诉你，他也希望你以此来回报他。

## 5. 喜欢身体接触

这类型的人通常喜欢与人有身体上的接触。他们表达亲密的方式就是拍拍你，摸摸碰碰，他们喜欢被拥抱。通常活泼型的人就是喜欢身体接触的人，当然也有少数有洁癖的人除外。而正好相反的是，大多数完美型的人都不太喜欢被人随意触碰。

要注意的是，对于喜欢身体接触型的人，如果你的反应过激，不接受，他们就会有被人污辱的感觉，那对他们而言是一种极度不被尊重的表现。

### 恋爱唤醒了我的依恋

恋爱是一种特殊的人际关系，心理学称之为“亲密关爱”，在亲密关系中，恋人之间彼此依赖而满足，和婴儿与母亲的关系很相像。小军和小婷是一对大学生情侣，相恋半年后小军忽然迷上了一款游戏，特别喜欢在宿舍打游戏，小婷想让他陪她去散步、聊天，小军不愿意，开始埋怨时间不够了，自己快来不及准备游戏了，两次之后甚至就拒绝了小婷一起散步、学习等要求，但是他还是挺喜欢小婷并未有分手的打算。小婷认为小军不在意她，认为自己还不如游戏对他有吸引力，经常为此争执，一段时间后彼此的要求都无法得到对方的回应，导致分手。

在该案例中，男孩的烦躁和女孩的焦虑使两个人之间的沟通变得非常困难。科学家经过研究发现，“依恋”这种感情是由一种叫作垂体后叶加压素的激素及其感受器造成的。依恋理论认为婴儿有与成年看护者建立安全关系的需要，如果这种需要得不到满足，则婴儿在成年后无法进行正常的社会交往，而且其情绪发展也将受到阻滞。依恋理论认为，依恋风格在很大程度上依赖于父母的教养方式，儿童很早就形成了内在关系的“工作模型”。

所以，人际交往尤其是恋爱过程中，早期或童年的情感与经验，会展现在亲密关系中。一旦我们真正投入恋爱，就是把自己内心最柔软的部分暴露给对方，人人都希望对方能好好呵护自己。而我们最柔软的地方，正是我们最真实的部分，因此特别害怕伤害，所以我们容易敏感。当你陷入这种交流困境，并且意识到自己已经开始焦虑不安，怀疑他是否爱你时，应该深呼吸一下，并且告诉自己：“我的焦虑和他爱不爱我根本没什么关系，这只是一种情绪体验罢了，有这种情绪很正常，我无须为自己感到惭愧或者难过。”

### 恋爱唤醒了我的自卑

小王的家在西北偏僻的农村，父母都是农民，到现在家里都没有厕所，还是在室外土坑中解决“方便”问题。在亲友和邻居的帮助下，加上助学贷款终于好不容易来到杭州上大学。小王非常勤奋，兼职、勤工、公益活动中，都可以看见他的身影，但是随着宿舍同学一个个都恋爱了，他对爱情却可望而不可即，越来越孤僻，不愿意和同学在一起，当别人讨论爱情话题时他便离开。小王认为自己长得不帅，家境不好，学习也不够优秀，因为自己

没有女朋友而自卑，认为自己对异性没有吸引力，认为别的女孩都瞧不起自己，不敢坦然与异性交往，更怕在班级女生面前失误，只好用回避与异性接触的办法保护自尊心，并极力掩盖内心深处的痛苦与失落。

上述小王心理困境形成的原因主要有两个方面：一是，自我评价出现偏差。这样的学生往往过于关注别人对自己怎么看，却从未认真考虑过自己如何给自己一个客观的评价；二是，对恋爱吸引力的误解与缺乏科学的认知。表面上看似乎人们的择偶心理倾向于外在魅力，实际上男女大学生，在选择异性对象的条件上大多都认为性格、才能、心理相容、人品和兴趣爱好更具吸引力的作用。随着年级的升高，大学生们对选择恋爱对象的条件越来越实际，一般不会再“跟着感觉走”，也不会只在乎“曾经拥有”。

所以，对于有这种心理困境的大学生应从各方面多寻找自己的长处，挖掘和排列一下自己能吸引他人的闪光点及特征，并学着变换一下思维方式，用自己的优点与别人的缺点去对比，以增强自信、悦纳自己；其次，学会辩证地思考问题，看到事物的两面性。一个人是否对异性有吸引力？是否非要在大学期间拥有如意恋人？“迟到的爱”也许会是真爱，早到的爱也许会提前消失。

### 恋爱唤醒了我的好奇

在一次小长假期间，一对大学生情侣男生小张和女生小陈相伴出游，晚上由于没有赶上回学校的车只能住宿校外。小张和小陈第一次同住一屋，彼此感觉又有点紧张又有些开心。两人一起看电视、聊天、玩网游，觉得很幸福和愉快，深深喜欢对方，同时认为自己是成年人了，因此发生关系也是水到渠成的事情。

人类性爱的好奇心理是由生理发育成熟导致的性冲动与性亲近要求的产生而形成的。这除了与大学生性心理发育的成熟及角色的特殊性相关，一方面是受西方“性自由、性解放”的影响，另一方面也与我国在学校性知识教育上的薄弱、大众媒体宣传的不适当有关。大家是否还记得爱情三角理论？大学生处于青春后期，在性激素的作用下，随着性生理方面的快速发育，产生强烈的性欲望和本能的性冲动，同时性心理也得到发展，产生强烈的性意



识，有活跃的情感和性思维，使他们对性问题极为敏感、好奇。这些是正常的，但是恋爱不仅仅是激情，如果仅仅想和对方发生亲密关系那在爱情三角理论中可以归类为“迷恋式爱情”，若仅有承诺和激情，那么也属于“愚蠢式爱情”，此外还有看似浪漫实则不稳定的“浪漫式爱情”。爱情的理想与现实的差距让人感受到一种无以名状的失落。也就是说，总相信有完美式爱情的存在，可现实却是，没有十全十美的男人或女人，更没有十全十美的自己。

所以，提升大学生们的责任意识，即对自己、对朋友、对父母、对社会和集体应承担不同内容与程度的责任，这一点非常重要。具体做法是：一是积极参与指导大学生正确处理好恋爱与学业、恋爱与成才、恋爱与身心健康、恋爱与人格塑造等方面的辅导课，以及性生理、性心理、性社会等方面的健康知识教育；二是遇到困惑进行恋爱心理方面的咨询。由于恋爱能否成功的因素是多方面的，如年龄、外貌、品行、性格、文化、职业、兴趣、爱好、经济状况、民族、宗教信仰、政治态度等，或许只有某方面的相互欣赏和认可就走到了一块，或许也仅仅因为某一点小小的看不惯就分手了。殊不知，要达成多方面的默契是需要时间的，要建立一份永久的爱情与幸福的家庭是需要双方相互理解、共同努力的。



测一测

## 爱情类型量表

**量表说明：**来自美国社会心理学家阿伦森的《社会心理学》第5版。加拿大社会学家约翰·李将男女之间的爱情分成6种不同的爱情类型：情欲之爱、游戏之爱、友情之爱、现实之爱、激情之爱和奉献之爱。这些爱情类型，主要是基于人们在爱情中的不同行为表现而得出的。

以下这些项目，请就你个人真实的感受与经验来作答。如果你现在有男（女）朋友，请以现状作答；如果你曾经有男（女）朋友，请以最近的一位作答；若你还未曾有男（女）朋友，请你用想象的方式作答，最后将自己的爱情类型标出。

对每个项目，请选择1到5之间的数字来表示你在多大程度上同意或者不同意该陈述。

1=非常不同意；2=中度不同意；3=中立；4=中度同意；5=非常同意。

1. 我和我男（女）朋友一见钟情。
2. 我和我男（女）朋友之间有心动的感觉。
3. 我们的爱情热烈而令人满意。
4. 我觉得我和男（女）朋友是天造地设的一对。
5. 我和我男（女）朋友在感情上能很快融入到一起。
6. 我和我的男（女）朋友能真正地互相了解。
7. 我的男（女）朋友符合我理想中的英俊/美丽的标准。
8. 我会在对对方承诺时保持一点儿不确定。
9. 我相信我过去的事情不会伤害到他/她。
10. 有时我会试图阻止我的男（女）朋友找其他的伴侣。
11. 如果我和男（女）朋友分手，我可以很快忘掉这段爱情。
12. 我的男（女）朋友知道我与别人的一些事情后会感到很难过。

13. 如果我的男（女）朋友太依赖我，我会和他（她）保持一点儿距离。
14. 我喜欢与我的男（女）朋友以及其他一些人玩“爱情游戏”。
15. 我很难说出自己和他（她）的感情是何时从友情变成爱情的。
16. 我们的爱情先需要一段时间的相互关怀。
17. 我希望与对方永为朋友。
18. 我们的爱情类型是最佳类型，因为是经由长久友情发展起来的。
19. 随着时间推移，我们的友情渐渐与爱融为一体。
20. 我们的爱情是真正深刻的友谊，而不是神秘奥妙的情感。
21. 我们的爱情令人极为满意，因为它是从良好的友谊发展起来的。
22. 许诺之前，我会考虑我的另一半未来会成为怎样的人。
23. 在选择男（女）朋友之前，我会先仔细计划我的生活。
24. 我相信择偶最好“门当户对”。
25. 对我家人会有什么影响是我择偶的一个很重要的考虑因素。
26. 择偶的一个重要因素是对方是否会成为好的父（母）亲。
27. 择偶的一个重要因素是对方对我职业生涯的影响。
28. 在认定他（她）为另一半之前，我会考虑我们是否能生出健康的小孩。
29. 当我与他（她）之间发生问题时，我会寝食难安。
30. 假如我和我的男（女）朋友分手，我会很低沉，甚至想到轻生。
31. 有时候，我会因为恋爱而兴奋失眠。
32. 当男（女）朋友不关心我时，我会感到全身不适。
33. 从我爱上他（她）后，很难在其他事情上集中注意力。
34. 当我怀疑他（她）和别人在一起时，我会感到不舒服。
35. 假如他（她）有一阵子忽视我，我有时会做出一些傻事来吸引他（她）的注意。
36. 无论何时他（她）遭遇困难，我都一定会帮他（她）渡过难关。
37. 我宁愿自己受苦，也不让我的男（女）朋友难过。
38. 我的男（女）朋友快乐时，我才会快乐。

39. 我一般会牺牲自己的愿望而让男（女）朋友的愿望得以实现。

40. 我所拥有的一切东西，我男（女）朋友都可以随时取用。

41. 即使我的男（女）朋友生我的气，我也全心且无条件地爱着他（她）。

42. 我宁愿为了我的男（女）朋友忍受一切。

**评分：**这 42 个项目是基于以上介绍的 6 种爱情类型而设计的。把每种爱情类型上所有项目的得分相加，即为相应爱情类型的得分。情欲之爱：1～7；游戏之爱：8～14；友情之爱：15～21；现实之爱：22～28；激情之爱：29～35；奉献之爱：36～42。

你在每种爱情类型上的总得分是在 7 分到 35 分之间。得分最高的爱情类型反映了你对爱情的态度；而得分最低的爱情类型则最不能反映你对爱情的态度。

## 胡布卡(HuPka)爱情关系嫉妒量表

**量表说明：**这是目前国际上流行的爱情关系嫉妒量表，根据胡布卡对爱情嫉妒的描述编写而成。此量表主要测量个体在爱情情境中的一般嫉妒心理体验和可能的行为反应。

量表共有 27 个题目，采用三级评价标准：“1”为不赞成，“2”为无所谓，“3”为赞成。个体在 27 个题目上的平均得分代表着其恋爱嫉妒的程度。

1. 当我看见我所爱的人与别人有亲密动作，我的胃就翻腾。

2. 嫉妒是真爱的表现。

3. 我总是试图平复心中的嫉妒。

4. 看见别人都很幸运地与伴侣约会，我就会觉得多少有点懊恼。

5. 我常感觉到没有他（她）我就活不下去。

6. 我常怀疑我所爱的人背地里做一些欺骗我的事。

7. 当某人对我所爱的人表示亲近时，我从心底里感到恶心。

8. 我想我不会有像别人那样的浪漫爱情。

9. 假如我所爱的人行为不检点，我会气得发疯。
10. 当我看见一位很有魅力的人时，我会在内心里抵触他（她）。
11. 当我所爱的人对别人热情，对我平静，我的心情就会很糟。
12. 当我所爱的人与另一个异性一起走时，我会觉得心里不舒服。
13. 没有他（她），生活会变得没有意义。
14. 当我看见我所爱的人与别人跳舞，我会感到非常不安。
15. 我想是我所爱的人造成了我的嫉妒。
16. 我常会把一切（人或物）理想化。
17. 我与所爱的人分别久了，就隐隐觉得会发生什么事。
18. 我希望我所爱的人只喜欢我一个人。
19. 约会时，如果他（她）迟到半个小时以上，我就会产生疑惑。
20. 不知道为什么我常常觉得自己是失败者。
21. 失去所爱的人是因为我自卑。
22. 当我所爱的人高兴地评论某位异性时，我会感到失落。
23. 当看到别人有成功的爱情时，我会感到内心很空虚。
24. 当我所爱的人干什么事都和我在一起时，我才会认为他（她）是值得信赖的人。
25. 当我所爱的人在聚会上嬉闹，而当时我不在场，我就会觉得不是滋味。
26. 我认为大多数人并没有比我更精彩的爱情生活。
27. 当我所爱的人注意别人时，我会觉得孤独并有一种被忽视的感觉。

### 分析：

对量表中的题目进行初步分析可以发现：第1、7、9、10、11、12、14、17、19、22、25、27题是对恋爱情境的主观感觉；第2题是对嫉妒本身的看法；第3、15题是对自己的嫉妒心理的看法；第4、23题是对人的爱情与自己的爱情进行比较后的主观感受；第5、13题表现了对恋人的依赖性；第6、24题表现了对恋人的不信任；第8、26题是对自己爱情的主观感受；第16、18题表现了对恋人的期望；第20、21题表现了自己的不自信。

## 延伸阅读

### 恋爱心理效应

#### 1. 吊桥效应——心动不一定是真爱

当一个人提心吊胆地走过吊桥的一瞬间，抬头发现了一个异性，这是最容易产生感情的情形，因为吊桥上提心吊胆引起的心跳加速，会被人误以为是看见了命中注定的另一半而产生的反应。

#### 2. 契可尼效应——为什么初恋最难忘

西方心理学家契可尼做了许多有趣的试验，发现一般人对已完成了的、已有结果的事情极易忘怀，而对中断了的、未完成的、未达目标的事情却总是记忆犹新。这种现象被称为“契可尼效应”。“契可尼效应”经常会跟初恋联系在一起。我们总在不知不觉的好感和朦胧的不确定性中接触第一个所爱的人，希望能与对方长久地待在一起，这是大多数人初恋的心态。

#### 3. 俄狄浦斯情结——为什么会爱上大龄的他/她

俄狄浦斯情结又称恋母情结，精神分析学的创始人弗洛伊德认为，儿童在性发展的对象选择时期，开始向外界寻求性对象。对于幼儿，这个对象首先是双亲，男孩以母亲为选择对象而女孩则常以父亲为选择对象。

#### 4. 黑暗效应——光线昏暗的地方更易产生恋情

在光线比较暗的场所，约会双方彼此看不清对方的表情，就很容易减少戒备感而产生安全感。在这种情况下，彼此产生亲近的可能性就会远远高于光线比较亮的场所。心理学家将这种现象称之为“黑暗效应”。

#### 5. 首因效应——初次见面为什么重要

首因效应指人与人第一次交往中给人留下的印象，在对方的头脑中形成并占据着主导地位的效应。在约会中，尽量展示自己优秀美好的一面会对后续交往奠定不错的基础。

### 6. 古烈治效应——男人为什么喜新厌旧

古烈治效应说明了男女思维的差异，男女都有自己思考问题的角度。后来它就成了男人见异思迁喜新厌旧（或淡旧）的著名心理学效应了。心理学家把雄性的见异思迁倾向称为“古烈治效应”。男性在心理上有喜新厌旧的倾向也不是什么人格缺陷，而是有着深刻的、生理的、心理的基础。但人有良知、有道德，靠这些东西才使人最终脱离了动物界。

### 7. 多看效应——如何擦出爱的火花

对越熟悉的东西越喜欢的现象，心理学上称为“多看效应”。20世纪60年代，心理学家查荣茨做过这样一个实验：他向参加实验的人出示一些人的照片，让他们观看。有些照片出现了二十几次，有的出现十几次，而有的则只出现了一两次。之后，请看照片的人评价他们对照片的喜爱程度。结果发现，参加实验的人看到某张照片的次数越多，就越喜欢这张照片。他们更喜欢那些看过二十几次的熟悉照片，而不是只看过几次的新鲜照片。

### 8. 互补定律——为什么性格互补的人更易产生恋情

人与人之间能够在具体的内容上面产生相互的满足感，也会产生很强烈的人际间的相互吸引力，这就是互补定律了。经过研究调查发现，任何一个团体，当他们的性格全部都相似的时候，那么就很容易造成内部的不和谐，很容易发生争执的情况。这就是因为性格相近的人需求类似，同时对一个事物产生需求的时候，大家就会产生利益冲突。

### 9. 罗密欧与朱丽叶效应——为什么受阻挠的爱情更坚不可摧

在莎士比亚的经典名剧《罗密欧与朱丽叶》中罗密欧与朱丽叶相爱，但由于双方世仇，他们的爱情遭到了极力阻碍。但压迫并没有使他们分手，反而使他们爱得更深，直到殉情。这样的现象我们叫它“罗密欧与朱丽叶效应”。所谓“罗密欧与朱丽叶效应”，就是当出现干扰恋爱双方爱情关系的外在力量时，恋爱双方的情感反而会加强，恋爱关系也因此更加牢固。

### 10. 投射效应——为什么会网恋

所谓投射效应是指以己度人，认为自己具有某种特性，他人也一定会有与自己相同的特性，把自己的感情、意志、特性投射到他人身上并强加于人的一种认知障碍。即在人际认知过程中，人们常常假设他人与自己具有相同



的属性、爱好或倾向等，常常认为别人理所当然地知道自己心中的想法。

### 11. 自我选择效应——为什么恋爱中的抉择那么难

什么样的选择决定什么样的生活，今天的生活是由3年前的选择决定的，而今天的选择将决定3年后的生活。这就是自我选择效应。一旦个人选择了某一人生道路，就存在向这条路走下去的惯性并且不断自我强化。选择效应对人生的影响是巨大的。

### 12. 拍球效应——吵架时为什么会越吵越凶

吵架时为什么会越吵越凶？拍球时用的力越大，球就跳得越高。拍球效应的寓意就是：承受的压力越大，人的潜能发挥程度就越大，反之，人的压力较轻，潜能发挥程度就较小。所以如果情侣之间吵架有一方先冷静，事情的结局就会好很多。



## 推荐资源

### 一、影音资源

#### 1. 《乱世佳人》*Gone with the Wind* (1939)

该片前半部如同一首史诗，重现一百多年前繁荣的种植园文明的没落，亚特兰大五角广场遍地的伤兵，不断逃难、枪杀，场面规模宏伟，色彩雄浑；后半部则是一出悲恸的心理剧，以戏剧的力量揭示出女主人公在与内心的冲突中走向成熟的过程。这是好莱坞电影早期的巅峰作品，以时代契合爱情拍摄的电影手法，不仅完美地呈现了那个时代更塑造了最为真挚爱的形态。

#### 2. 《泰坦尼克号》*Titanic* (1997)

该片使用传奇般的计算机特技有效烘托了泰坦尼克号上演绎的经典爱情传奇，豪华的客轮；精美的内饰；壮观的场面；富有时代感的色彩渲染；恰如其分的音乐烘托；传奇的爱情故事。影片的恋爱故事虽然通俗，演员的动情演绎让观众久久不能忘怀。影片中男女主角在泰坦尼克号船头“比翼齐飞”的情景打动了无数观众，广阔的海面上铺上柔和的夕阳的色彩再辅以柔情似水的音乐，男女主角几乎在完美的大自然中演绎了一场完美的爱情理想。

#### 3. 《我的野蛮女友》*My Sassy Girl* (2001)

该片是根据韩国一部颇为流行的网络小说改编而成的。讲述了既美丽又野蛮的女主人公与大学生牵牛之间发生的有趣而又浪漫的爱情故事。该片最大的特点就是塑造了一个在以前影片中少有的“野蛮女友”角色，“女人打男人”也成了该片的最大噱头。如果说“野蛮”是青春活力的外在迸发，柔情蜜意则是“女友”的本质。“野蛮女友”与其他女孩一样拥有一颗童心——有趣而充满爱意。正是她具有温柔、善良的一面才使被她折磨得不成人样的“犬友”死心塌地去治疗她的“悲伤病”并深深地爱上了她。

#### 4. 《我的少女时代》*Our Times* (2015)

该片以 20 世纪 90 年代的中国台湾高中生活为背景，讲述了平凡少女林真心和校园老大徐太宇的初恋故事。走的是“大众青春片”的路线，展现的

是“大数据”的青春，就像每个男生都曾经有一个沈佳宜一样，每个女孩的青春里未必都会有徐太宇，但一定曾经有一个欧阳非凡。在操场看着他打球发花痴，在便利店偶遇心脏都会停跳两秒，这些生动的小细节虽然俗套，却也是很多人的青春暗恋手册中的标配。

## 二、图书资源

### 1. 《飘》玛格丽特·米切尔（著）

经典爱情巨著，小说以美国南北战争为背景，主线是好强、任性的庄园主小姐斯佳丽纠缠在几个男人之间的爱恨情仇，与之相伴的还有社会、历史的重大变迁，旧日熟悉的一切已一去不返。唯美的爱情，细腻的感情，倔强的女主角，以及那个曾经追寻的班瑞德，不论是小说还是电影都十分精彩。

### 2. 《男人来自火星女人来自金星》约翰·格雷（著）

以男女来自不同的星球这一新鲜、生动、形象的比喻作为它的全部实践活动的理论支撑点，即男人和女人无论是在生理上还是在心理上，无论是在语言上还是在情感上，都是大不相同的。本书是想获得与异性完美关系的最佳指南，是一本有价值、非常有必要的读物，它对理解男人和女人的沟通是一个突出的贡献。

### 3. 《进化心理学》戴维·巴斯（著）

进化心理学是当今心理学研究的一种新范式，在以往鲜有研究者涉足的某些心理学领域（比如爱情、择偶、亲属关系、友谊、美、母性、合作、性行为、攻击性等），进化心理学提供了一种富有建设性的解释框架。虽然进化心理学还存有争议的地方，并且不能解释同性恋为何没有被淘汰的问题，但它至少到目前为止，能相对合理地解释现代大众在婚恋情感上的困惑根源。

### 4. 《自私的基因》理查德·道金斯（著）

作者在《自私的基因》中提出：人们生来是自私的。人类窥见了社会关系中基本的对称性和逻辑性，在人们有了更充分的理解之后，人们的政治见解当会重新获得活力，并对心理学的科学研究提供理论上的支撑。在这一过程中，人们也必将对自己受苦受难的许多根源有一个更深刻的理解。

## 参考文献

- [1] 林崇德, 张春兴. 发展心理学 [M]. 杭州: 浙江教育出版社, 2004.
- [2] 郑雪. 人格心理学 [M]. 广州: 暨南大学出版社, 2006.
- [3] 黄希庭. 人格心理学 [M]. 杭州: 浙江教育出版社, 2004.
- [4] 罗斯·帕克, 阿莉森·克拉克-斯图尔特社会性发展 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2013.
- [5] 斯提芬·弗兰佐. 社会心理学 [M]. 上海: 上海世纪出版集团, 2010.
- [6] 游永恒. 大学生心理咨询案例集 [M]. 成都: 四川大学出版社, 2005.
- [7] 斯蒂芬·沃切特. 社会心理学 [M]. 南京: 江苏教育出版社, 2008.
- [8] 金盛华. 社会心理学 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.
- [9] 彭聃龄. 普通心理学 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2012.
- [10] David R. Shaffer & Katherine Kipp. 发展心理学, 2009.
- [11] 徐学俊. 人格心理学——理论·方法·案例 [M]. 武汉: 华中科技大学出版社, 2015.
- [12] 查尔斯·卡弗, 迈克尔·沙伊尔. 人格心理学 [M]. 上海: 上海人民出版社, 2011.
- [13] 陈建华, 肖家芳, 江晓萍. 大学生生命观的调查与思考 [J]. 当代青年研究. 2004 (02).
- [14] 陈庆华. 生命意义视角下的高校心理健康教育 [J], 安徽教育学院学报. 2007 (05).
- [15] 陈斯拉. 当代大学生生命教育探析 [J]. 高教探索. 2007 (06).
- [16] 褚惠萍, 蒋波. 从大学生自杀现象看高校的生命教育 [J]. 江苏高教. 2007 (01).
- [17] 褚惠萍. 当代大学生的生命教育研究 [J]. 南京师范大学.
- [18] David J. Wallin. 心理治疗中的依恋 [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2014.
- [19] 邓丽芳, 郑日昌. 家庭功能与大学生情绪表达性、孤独感的关系 [J]. 心理与行为研究. 2013 (02).
- [20] Erne E. 人间游戏: 人际关系心理学 [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2014.

- [21] Joseph.P.Forgas. 社会交际心理学——人际行为研究 [M]. 北京：中国人民大学出版社，2012.
- [22] 赖雪芬. 大学生生命教育探析 [J]. 长春工业大学学报（高教研究版），2004（03）.
- [23] 赖雪芬. 在大学生中开展生命教育的途径 [J]. 教育评论，2005（01）.
- [24] 李道友. 大学生生命教育课程建设的现状与对策 [J]. 高校辅导员学刊，2010（02）.
- [25] Michael Lewis. 情绪心理学 [M]. 北京：电子工业出版社，2015.
- [26] 彭贤，李海清. 人际关系心理学 [M]. 北京：北京交通大学出版社，2013.
- [27] Rowland Miller. 亲密关系 [M]. 北京：人民邮电出版社，2011.
- [28] Ruthellen Josselson. 我和你：人际关系的解析 [M]. 机械工业出版社，2016.
- [29] 沙伦·贝格利，理查德·戴维森. 大脑的情绪生活——大脑如何影响我们的思想、感受和生活 [M]. 上海：格致出版社，2015.
- [30] 宋丹，付海玲. 大学生愤怒情绪管理与人际支持的关系 [J]. 中国学校卫生，2014（08）.
- [31] 杨国文，彭金玲. 情绪管理在大学生亲子依恋和交往焦虑间的中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志，2014（09）.
- [32] 杨维东. 以情绪管理教育促进大学生健康人格形成 [J]. 中国高等教育，2016（10）.
- [33] 原田玲仁. 恋爱心理学 [M]. 西安：陕西师范大学出版社，2010.
- [34] 郑全全，俞国良. 人际关系心理学 [M]. 北京：人民教育出版社，2011.